

DIRECTRICES DE LA OMS

actividad física | comportamiento sedentario | sueño

#PIOBIN
#RedSandia

MENORES DE 5 AÑOS

La primera infancia es un período de rápido desarrollo y una época en la que los hábitos de vida familiar pueden adaptarse para mejorar la salud. El objetivo de los padres y educadores en este período debe ser aumentar la actividad física, reducir el sedentarismo y garantizar un sueño de calidad en los menores, lo que mejorará su salud física y su bienestar emocional y ayudará a prevenir la obesidad infantil y las enfermedades asociadas a ella en etapas posteriores de la vida

En la infancia, el objetivo es crear un patrón de actividad a lo largo del día que reemplace los periodos prolongados en los que niños y niñas permanecen inactivos o dedicados a actividades sedentarias frente a una pantalla, por actividad física que incluya juego en movimiento y juegos interactivos (leer, contar cuentos, cantar, hacer puzzles...) que estimulen su desarrollo motor y cognitivo. Al mismo tiempo, se debe propiciar que tengan un descanso adecuado en horas de sueño suficientes y de calidad

El JUEGO es la actividad motriz por excelencia en estos años. Poco a poco se debe ir introduciendo actividad física moderada y energética (como ir en bicicleta, nadar, bailar...) de forma que sobre los tres o cuatro años, realicen al menos una hora diaria de actividad física con cierto grado de intensidad

DIRECTRICES OMS

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51805/9789275321836_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Menores de 1 año



CUANTA MÁS ACTIVIDAD MEJOR

Entre 1 y 2 años



CUANTO MENOS TIEMPO DE PANTALLAS PASIVO MEJOR, A PARTIR DEL AÑO COMO MÁXIMO 1 HORA

Entre 3 y 4 años



De los cuales al menos **60** sean de actividad física moderada a energética

CÓMO PODEMOS AYUDAR A NIÑOS Y NIÑAS A SER MÁS ACTIVOS y ACTIVAS

Haga usted actividad física, eso le permitirá ser un buen modelo para sus hijos e hijas

Procure que pasen mucho tiempo al aire libre. Practicar el juego activo, interactuando con el adulto y sus iguales cuando sea posible, es esencial a estas edades para el desarrollo motor, cognitivo y su bienestar emocional

Observe con qué tipo de actividades disfruta más su hijo/a y favorezca que las haga con frecuencia

Los menores de 2 años no deben ver la TV ni otras pantallas como entretenimiento. A partir de esa edad, 1 hora como máximo y cuanto menos tiempo de pantallas, mejor

