

Familia activa. Niños activos.



ANIMA POR IGUAL A NIÑAS Y NIÑOS PARA QUE SEAN ACTIVOS:

LOS BENEFICIOS PARA SU SALUD SON SIMILARES PARA LOS DOS SEXOS.

EXIGE A LOS RESPONSABLES DE LOS PROGRAMAS DEPORTIVOS DE LA ESCUELA O EL MUNICIPIO QUE SE OFERTEN ACTIVIDADES ADECUADAS PARA ELLAS.

VISTE A TU NIÑA A DIARIO CON ROPA CÓMODA QUE LE PERMITA JUGAR LIBREMENTE.

ASEGÚRATE DE QUE SEPAN QUE TÚ VALORAS EL QUE ELLAS REALICEN ACTIVIDAD FÍSICA.



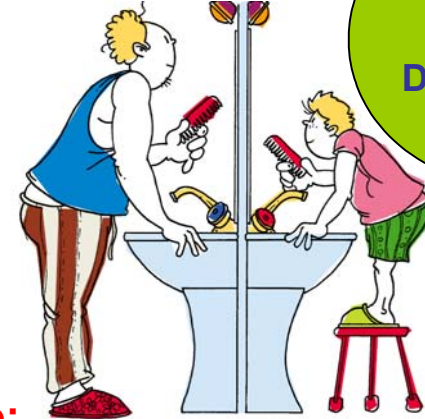
TODOS LOS NIÑOS Y NIÑAS DEBEN PARTICIPAR EN ACTIVIDADES FÍSICAS DE AL MENOS INTENSIDAD MODERADA DURANTE UNA HORA AL DÍA. (SEGUIDA O EN PERIODOS DE 10 MINUTOS). Se ha demostrado que realizar ejercicios de duración prolongada, como correr, patinar, bailar...aumenta la densidad ósea en los adolescentes, ayuda a mantenerla en los adultos y ralentiza la pérdida de masa ósea, conocida como osteoporosis, que se produce con el paso del tiempo.

Familia activa. Niños activos.

¡Seamos un modelo, démosles ejemplo!. Si realizamos actividad física les estamos transmitiendo un modelo de **VIDA ACTIVO**, que es beneficioso tanto para nuestra salud como para la suya.



Si eres un padre o madre de los que piensan que en tiempo de ocio jugar de forma activa es importante, estarás transmitiendo este valor con tu actitud.



**TÚ ERES
EL
ESPEJO
DONDE SE
MIRAN**

Préstales interés y apoyo:

Muestra interés por su educación física escolar: Es el área que enseña aprendizajes y destrezas físicas que nos sirven para ser activos en un futuro.

Descubre cual es su deporte favorito. Respeta su capacidad y sus gustos.

Debemos valorar la participación y la diversión. Ganar no siempre es posible.

NO PERMITAS EL ABANDONO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. Si se es activo en la infancia se tiene más posibilidades de serlo en la edad adulta.

ES IMPORTANTE QUE LES HAGAS VER QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA DIETA SANA SON ESTILOS DE VIDA MUY VALIOSOS QUE PUEDEN AYUDARNOS A VIVIR UNA VIDA PLENA.

Elige regalos que les motiven a realizar ejercicio: patines, bicicleta, raqueta...

La falta de tiempo puede ser consecuencia de una mala organización. Ayúdale a distribuir su horario. LA ACTIVIDAD FÍSICA ES IMPRESCINDIBLE PARA LA SALUD Y ADEMÁS MEJORA EL RENDIMIENTO ESCOLAR.

SI SOMOS ACTIVOS, SOMOS SIN DUDA UN EXCELENTE MODELO DE REFERENCIA A IMITAR. Si no somos activos demostremos que nos importa que ellos si lo sean.