

MUÉVETE  
A TU MANERA™



# 60 MINUTOS A DÍA

¿Has notado que a veces es muy difícil quedarte quieto en la silla?

Es natural que los niños **quieran** moverse.  
(A los adultos no les pasa tanto).

¡Sí!



**Mantente activo todos los días. Así te sentirás muy bien.**

Moverte puede estimularte de muchas formas.

LLENO DE ENERGÍA

SEGURO DE TI MISMO

MUY RELAJADO

CON CALIFICACIONES EXCELENTES\*



\*¡Es cierto! Los niños y adolescentes activos tienen mejores calificaciones

¿Cuánta actividad necesito?

Si tienes entre 6 y 17 años, necesitas por lo menos **60 minutos** diarios de actividad.



¿Y qué tipo de actividad necesito?

**Haz una mezcla de varias actividades que:**



Fortalezcan los huesos



Fortalezcan los músculos



Hagan que el corazón lata más rápido

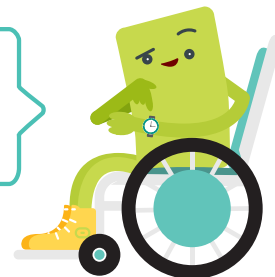


¿Cómo?  
¿Fortalecer los huesos?

Suena un poco raro, ¿no? Pero es verdad. Los huesos necesitan presión para ser más fuertes. Así que, ¡no te quedes quieto! Salta, corre o da volteretas (ruedas).

¿Los 60 minutos de una sola vez? ¡Tengo mucho que hacer!

No te preocupes. Reparte los 60 minutos a lo largo del día como quieras. ¡Todos se van sumando!



### Antes de la escuela

Camina hasta la escuela o hasta la parada del autobús.

Baila en la sala.



### En el recreo

Juega con tus amigos.

Haz ejercicio en las barras del equipo del patio de juegos.



### Después de la escuela

Sal a caminar con el perro.

Ve al entrenamiento de basquetbol.

**¡Ponte en movimiento! Haz actividades que te gusten.**

Dales buen ejemplo a tus padres. Y cuando llegues a casa, ¡invítalos a moverse también!

**Camina. Corre. Baila. Juega. Es tu turno. Tú decides.**

