



Y
o
s
i
v
o
y
e
n
b
i
c
i

Por qué Sí animarles

A PARTIR DE LOS 10...

Se incrementa su desarrollo físico.

A partir de los 10 años se desarrollan la fuerza muscular, el equilibrio, la agilidad y la coordinación motora. Motivarles para hacer ejercicio físico favorece su salud.

Ganan autonomía.

Son más capaces de tomar decisiones e ir adquiriendo independencia. Animarles a que realicen actividades que les exija resolver problemas y conseguir logros desarrolla su autoestima y la seguridad en sí mismos.

Tienen mayor sentido de la responsabilidad.

Es conveniente enseñarles a respetar las normas de tráfico y a valorar las consecuencias de su comportamiento.

Se estrechan los lazos de amistad.

El grupo de compañeros ejerce una gran influencia y ayuda a desarrollar la personalidad. Los padres pueden orientar acerca de qué tipo de actividades son más interesantes para sus hijos.



DALE LA VUELTA

CONSECUENCIAS DE LOS MODOS DE VIDA POCO SALUDABLES EN LA INFANCIA



La actividad física regular, a cualquier edad y en niveles adecuados, mejora el estado muscular, cardiorrespiratorio y óseo, reduciendo el riesgo de padecer ciertos cánceres, diabetes, obesidad y trastornos de salud mental como la depresión y la ansiedad.

El sedentarismo en jóvenes españoles (de 18 a 34 años) es de un 47% en varones y de un 70,5% en mujeres.

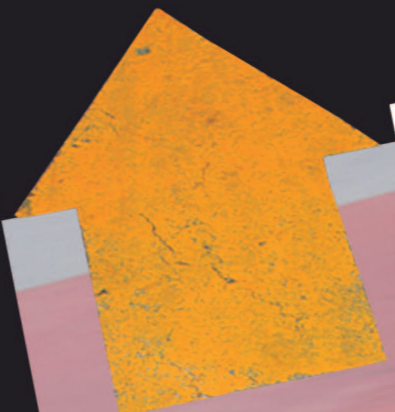
Solamente un 21% de los niñ@s de entre 5 y 9 años, y un 28% de entre 10 y 15 años, realizan actividad física o deportiva varias veces a la semana.

Los niñ@s con sobrepeso tienen mayores probabilidades de seguir siendo obesos en la edad adulta y de padecer enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

El ejercicio físico realizado antes de llegar al colegio aumenta el rendimiento escolar, ya que mejora la atención, la concentración, la memoria y el comportamiento en clase.

En niñ@s y adolescentes se recomienda 60 minutos diarios de actividad física.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA



es el momento de darles confianza



“ya les hemos enseñado cómo hacerlo, ahora ellos tienen que empezar a rodar”



Co-funded by the Intelligent Energy Europe Programme of the European Union

