



Hay miles de posibilidades para una vida activa:

- ▲ Ir a la escuela caminando o en bicicleta.
- ▲ En casa, usar la escalera en lugar del ascensor.
- ▲ Nadar también en invierno, en la piscina cubierta.
- ▲ Asistir con amigos y amigas a un curso de baile.
- ▲ En lugar de esperar el tranvía, caminar hasta la próxima parada.
- ▲ Jugar al fútbol con la familia en el parque.
- ▲ Pasear por el bosque en familia, incluso cuando llueve

No sólo para los niños, sino para todos:

Una actividad física regular nos proporciona más bienestar físico, nos ayuda a dormir mejor y a combatir el estrés y previene las enfermedades.

Contacto

Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Universität Zürich, Institut für Sozial-
und Präventivmedizin
Hirschengraben 84
8001 Zürich

Pedidos

[www.leichter-leben-zh.ch/ueber-leichter-leben/
dokumentation](http://www.leichter-leben-zh.ch/ueber-leichter-leben/dokumentation)
Telefon 044 634 46 29

Este folleto existe en los siguientes idiomas:

albanés, alemán, bosnio/croata/serbio, español,
francés, inglés, portugués, tamil, turco.

La actividad física es sana



- y divertida

Este folleto fue concebido y amablemente puesto a disposición por:



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

A los niños les gusta estar en movimiento. ¡Apoyémoslos!

El movimiento y la actividad física regulares son una condición básica para conservar nuestra salud, nuestra energía y nuestro bienestar.

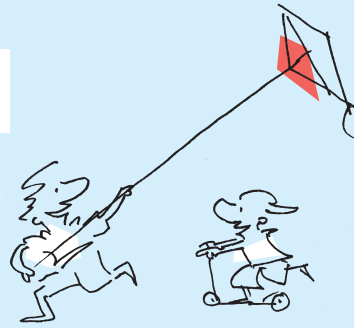
La actividad física es muy importante para el desarrollo sano de los niños. Lamentablemente, en los últimos años las condiciones de vida y las situaciones que favorecen la actividad física han cambiado, tanto para los niños como para sus padres. Hay más tránsito en la calle y la edificación es mucho más densa. Las posibilidades de jugar y de ponerse en movimiento espontáneamente se han vuelto más raras.

Por esta razón, los niños son hoy menos activos que antes. Las consecuencias son evidentes: un número cada vez mayor de niños acusan déficits de motricidad, y en los últimos diez años, se ha duplicado en Suiza el número de niños con exceso de peso.

*Corriendo, nos mantenemos en forma.
Y el juego es diversión*



Correr es más divertido



Por ello es importante que los padres apoyen a sus hijos en sus actividades físicas y deportivas y que limiten el tiempo que pasan sentados frente al ordenador, al DVD y los videojuegos.

Porque los niños activos tienen un desarrollo más saludable:

- Su aparato de sostén y locomotor se refuerza.
- Mejoran su motricidad.
- Corren menos riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, dolores de espalda, etc. a la edad adulta.
- Tienen un mejor equilibrio emocional y competencia social.
- El ejercicio físico influye positivamente en el rendimiento escolar.

Descubrir el mundo en movimiento.



La actividad física nos mantiene fuertes y activos.



¿A qué debemos prestar atención?

Todas las personas, a cualquier edad, necesitan actividad física para mantenerse sanas. Integren la actividad física en su vida cotidiana, para ustedes y para sus hijos. Las personas adultas deben realizar diariamente media hora de actividad física, ya sea en sus tareas cotidianas o en forma de deportes. Los jóvenes, al final de la edad escolar, necesitan por lo menos una hora al día y los niños, mucho más.

¡Una vida activa para estar en forma!



Porque la actividad física regular previene:

- la diabetes
- las enfermedades cardiovasculares
- el exceso de peso
- el cáncer