¡Menos pantallas, más juego!

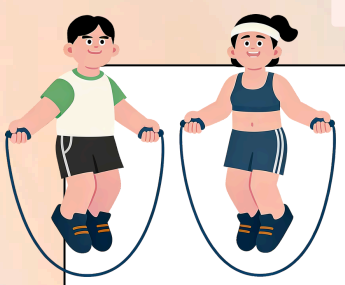
¿Por qué es importante?

La actividad física, el descanso adecuado y la reducción del tiempo frente a las pantallas favorecen el desarrollo físico, mental y cognitivo, además de ayudar a prevenir la obesidad infantil.

Recomendaciones según la edad:

- **Bebés menores de 1 año**
  - Actividad física: varias veces al día mediante juegos en el suelo.
  - 30 minutos: boca abajo durante el día, para bebés que aún no se desplazan.
  - Pantallas: no se recomienda su uso.
  - Sueño: entre 14 y 17 horas (0-3 meses) o 12 y 16 horas (4-11 meses), incluidas las siestas.
- **Niñas y niños de 1 a 2 años**
  - Actividad física: al menos 180 minutos al día.
  - Pantallas: no recomendadas para niños de 1 año; máximo 1 hora para los de 2 años.
  - Sueño: entre 11 y 14 horas, incluidas las siestas.
- **Niñas y niños de 3 a 4 años**
  - Actividad física: al menos 180 minutos al día.
  - 60 minutos: deben ser de intensidad moderada a vigorosa.
  - Pantallas: máximo 1 hora al día; menos es mejor.
  - Sueño: entre 10 y 13 horas, incluyendo siestas.

Hábitos que favorecen un desarrollo saludable





-Más actividad física
-Menos sedentarismo
-Sueño de calidad
-Tiempo en familia





¡Jugar también es crecer!

Muévete más, duerme mejor y disfruta menos tiempo frente a las pantallas.

Los hábitos saludables que se adquieren durante la primera infancia, pueden mantenerse a lo largo de toda la vida.

Organización Mundial de la Salud. (2019, 24 de abril).
Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más.