vive Saludable Vive Feliz

¿Cómo construir hábitos saludables en las infancias?

Propongan **60 minutos diarios de actividad física** como parte de la rutina, pueden ser:

- **caminatas**
- **bicicleta**
- **natación**
- **deportes adecuados a su edad**

→ Empiecen con movimientos suaves y constantes.

→ Prioricen el **juego y las actividades al aire libre** para fortalecer el cuerpo y la mente.

→ Limiten el uso de pantallas, **máximo 2 horas al día,** así favoreces el descanso mental y visual.



Los hábitos se construyen acompañando y aprendiendo, no imponiendo.

Educación
Secretaría de Educación Pública | @prende.mx

Fuente: Vive Saludable