

Vida activa y saludable

El **cuerpo humano** está diseñado para ser físicamente activo. Esto significa que **necesita la actividad física para mantenerse saludable**.

La actividad física **es esencial para el crecimiento**, el desarrollo y la salud de los jóvenes. Mantenerse en movimiento regularmente durante la adolescencia, mejora la capacidad cardiovascular, la fuerza, la flexibilidad, la densidad ósea y ayuda en la prevención de muchas enfermedades.



El Programa SI!

Además de ayudar a mantener un peso saludable, **la actividad física nos ayuda** a encontrarnos mejor, afrontar mejor el estrés, **mejora el rendimiento escolar y el bienestar emocional y cognitivo**. Los jóvenes físicamente activos son menos propensos a fumar, consumir alcohol u otras drogas.

En el programa tu hijo o hija tendrá **la oportunidad de conocer y aprender las rutinas para tener una vida activa**. Es importante que la familia sea un ejemplo de vida activa practicando deporte o aprovechando las posibilidades del día a día.

Recuerda:

- **Facilita que tu hijo o hija lleve una vida activa:** la OMS aconseja que los jóvenes entre 5 y 17 años dediquen un mínimo de 60 minutos diarios a actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Una actividad física superior a los 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud, pero ¡sin pasarse! ¡El exceso de ejercicio también puede llegar a ser perjudicial!

Los adultos necesitan un mínimo de 30 minutos de vida activa al día, los adolescentes un mínimo de 60. Recuerda que disfrutando de ocio activo ¡aprovechas todas las posibilidades de ejercicio oculto del día a día!



- **El equilibrio entre la actividad física y el descanso es básico:** tu hijo o hija tiene una jornada diaria larga y exigente. Asegúrate que descansa las horas recomendadas para su edad, entre 8 y 10 horas al día, respetando los patrones de sueño. Ten en cuenta que cuando no se respetan estos patrones de sueño la salud también se resiente, afecta al humor y al rendimiento académico.
- **Limita el ocio de pantalla y convertílo en ocio activo:** pacta un uso racional de la tecnología y evita que la exposición a las pantallas sea superior a dos horas al día. Promueve el ocio activo en casa con tu ejemplo y evitarás que pasen muchas horas libres conectados. Demasiadas horas de pantalla lleva a los jóvenes al sedentarismo, la obesidad o la disminución del rendimiento intelectual.