



# LA CIENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



EL BENEFICIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ESTÁ MUY DOCUMENTADO POR LA CIENCIA. EL INCORPORAR ACTIVIDADES FÍSICAS PARA TODA LA FAMILIA ES UNA MANERA MUY EFECTIVA DE PASAR TIEMPO EN FAMILIA, MANTENIÉNDOSE ACTIVOS.

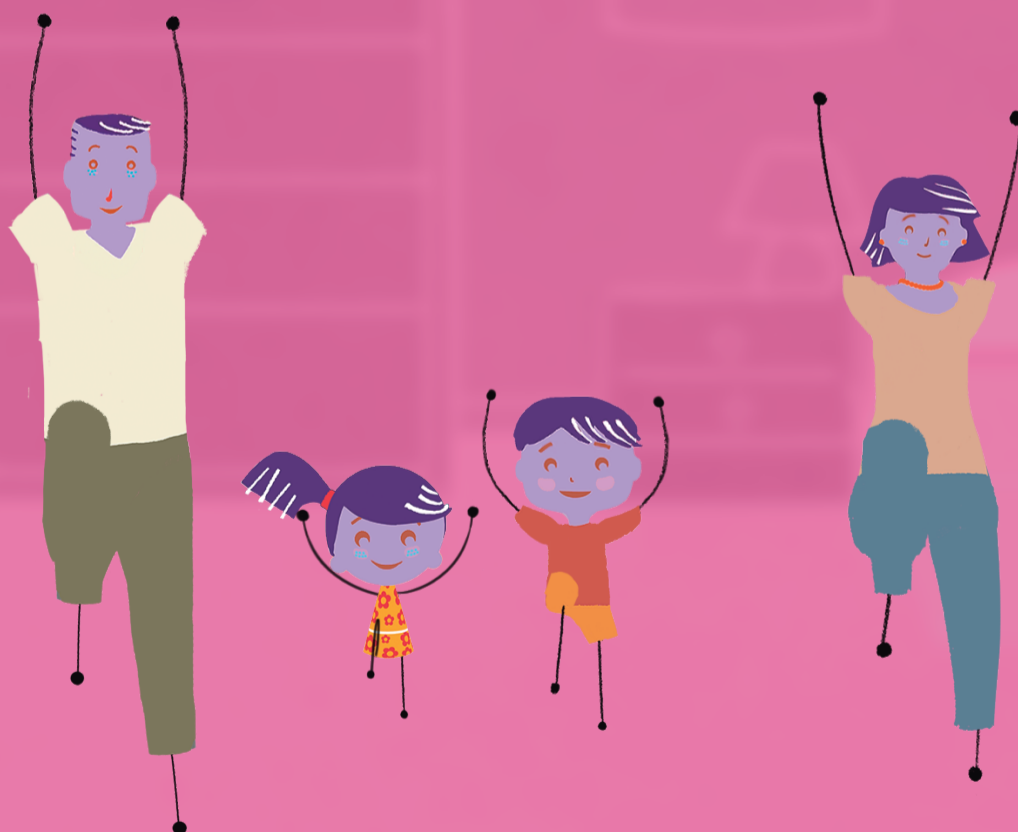
LA ACTIVIDAD FÍSICA TIENE MUCHOS BENEFICIOS PARA LA SALUD, FORTALECE EL CORAZÓN Y PUEDE AYUDAR A MEJORAR LA CONDICIÓN DE LOS HUESOS, DISMINUYE LA PRESIÓN ARTERIAL, MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO Y REDUCE EL RIESGO DE DIABETES.

LA ACTIVIDAD FÍSICA ESTIMULA EL CRECIMIENTO DEL CEREBRO, LAS FUNCIONES MOTORAS Y DE DESARROLLO COGNITIVO. MEJORA EL APRENDIZAJE, LA MEMORIA Y AYUDA A LOS NIÑOS A LOGRAR MEJORES RESULTADOS ESCOLARES.

LA ACTIVIDAD FÍSICA LIBERA ENDORFINAS Y DOPAMINA QUE SON ANALGÉSICOS NATURALES, LOS CUALES CREAN UNA SENSACIÓN DE BIENESTAR Y DISMINUYEN EL RIESGO DE DEPRESIÓN.

LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DEBERÍAN ESTAR EN JUEGO ACTIVO POR LO MENOS 3 HORAS CADA DÍA.

LOS NIÑOS ENTRE 6 Y 17 AÑOS TENDRÍAN QUE PARTICIPAR POR LO MENOS EN 1 HORA DIARIA DE ACTIVIDAD ENÉRGICA.



## LA CIENCIA DEL CUIDADO

Primero Escucha es una iniciativa de UNODC que apoya a familias felices, sanas y enriquecedoras.