



Los niños y adolescentes de 6 a 17 años necesitan **60 minutos** diarios de actividad física.



Haz que el corazón te lata más rápido.



Fortalece los músculos y los huesos.

Haz cosas que te parezcan divertidas.

Completa los 60 minutos de actividad física de una vez o repártelos en todo el día. Tú decides.

Tengo una hora de entrenamiento de basquetbol después de las clases.



Juego kickball en el recreo, voy a educación física y doy un paseo con el perro después de la cena.



Voy en bicicleta al parque a jugar fútbol con mis amigos.



Sí, todos se van sumando.

Muchas cosas cuentan como actividad física.

Ensayá una variedad de deportes y otras actividades divertidas.



¡Todas cuentan!



Muchas cosas cuentan dentro de los 60 minutos.

LLENO DE ENERGÍA

SEGURO DE TI MISMO

MUY RELAJADO

CON CALIFICACIONES EXCELENTES*



*Es cierto. La actividad física puede ayudarte a que te vaya mejor en la escuela.