

ProFuturo

Promoviendo el bienestar físico en el Hogar.

El ejercicio promueve la salud física y mental, reduce el estrés y estimula el sistema inmunológico. En los niños favorece la postura, el lenguaje, la autonomía y la atención.

Nivel de actividad física según la edad:

De 3 a 5 años

Necesitan al menos 3 horas al día. Reducir el tiempo de sedentarismo en sillas y cochecitos.

De 6 a 17 años

Necesitan al menos 60 minutos de actividad física diarios.

Adultos

Necesitan al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana.

Recursos para poner los niño/as en movimiento:



Pausas activas:

interrupciones cortas (2-5 minutos) al trabajo o estudio para movernos. Sus beneficios incluyen mejorar la concentración, la creatividad y reducir el estrés.

[Muévete](#)

[Baile del movimiento](#)

[Baile patito](#)



Yoga para niños:

mejora la postura, aumenta la autoestima, relajación y concentración.

[Saluda a la luna](#)

[Yoga con dados](#)



Ejercicios para realizar en familia:

las actividades en familia permiten fomentar la unión y crear hábitos saludables en los más pequeños de la casa.

[Ejercicios en familia](#)



Actividades y juegos para fomentar la psicomotricidad:

desde casa podemos estimular el desarrollo mental y físico de nuestros niños.

[Ejercicios 1](#)

[Ejercicios 2](#)

UN PROGRAMA DE:



EN ALIANZA CON:

