

Recomendaciones de actividad física, reducción del sedentarismo y tiempo de pantalla

Niños y niñas DE 1 A 2 AÑOS



180 min

Promover que sean físicamente activos durante **al menos 180 minutos** (3 horas) distribuidos a lo largo del día, incluyendo todo tipo de actividad física:

Actividades estructuradas y juego libre

De cualquier grado de intensidad. A medida que los niños y niñas crecen, es necesario ir aumentando gradualmente la intensidad de la actividad

Tanto dentro como fuera de casa

Adapta la actividad física al estado de salud y capacidades: Mantenerse activo/a hasta donde sea posible y de forma progresiva.

Cuando una persona no alcanza las recomendaciones, se recomienda aumentar poco a poco su nivel de actividad.

Para quienes por su capacidad física o mental no puedan alcanzar los mínimos recomendados, cualquier aumento de actividad física, aunque sea leve, producirá beneficios para su salud.



Uso de parques infantiles

Caminar

Jugar

Jugar a la pelota

Juegos de cubo y pala



Reducir los periodos sedentarios prolongados. Se recomienda **no dedicar más de 1 hora seguida** a estar sujetos en sillas, carritos o balancines, ni permanecer sentados durante largos periodos de tiempo.



En los momentos en los que se esté en actitud sedentaria, se recomienda la lectura y la narración de cuentos con un/a cuidador/a.



1 año: No se recomienda permanecer **frente a una pantalla** en actitud sedentaria.
2 años: No se recomienda permanecer **más de 1 hora frente a una pantalla** en actitud sedentaria, y cuanto menos, mejor.

