¿Cómo construir hábitos saludables en las infancias?

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Cuánto tiempo de actividad física diaria se recomienda para las infancias?

RESPUESTA

Se recomiendan 60 minutos diarios de actividad física como parte de la rutina.

PREGUNTA

Menciona algunas actividades físicas adecuadas para las infancias.

RESPUESTA

Deportes, bicicleta, natación, caminatas y movimientos suaves y constantes.

PREGUNTA

¿Qué tipo de actividades se deben priorizar para fortalecer el cuerpo y la mente en las infancias?

RESPUESTA

Se deben priorizar el juego y las actividades al aire libre.

PREGUNTA

¿Cuál es el tiempo máximo recomendado para el uso de pantallas en las infancias?

RESPUESTA

El uso de pantallas debe limitarse a un máximo de 2 horas al día.

PREGUNTA

¿Por qué es importante limitar el uso de pantallas en las infancias?

RESPUESTA

Limitar el uso de pantallas favorece el descanso mental y visual.

PREGUNTA

¿Cómo se debe fomentar la adopción de hábitos saludables en las infancias?

RESPUESTA

Acompañando y aprendiendo junto a ellos, no imponiendo.

PREGUNTA

¿Qué beneficios tiene el juego al aire libre en las infancias?

RESPUESTA

El juego al aire libre fortalece el cuerpo y la mente.

Resumen: Cómo fomentar hábitos saludables en niños y niñas

Nivel: primaria

- Incorporar 60 minutos diarios de actividad física adaptada a su edad, como deportes, caminatas, bicicleta o natación.
- Priorizar el juego y las actividades al aire libre para fortalecer tanto el cuerpo como la mente.
- Limitar el uso de pantallas a un máximo de 2 horas al día para promover el descanso mental y visual.
- Fomentar hábitos saludables acompañando y aprendiendo junto a los niños, en lugar de imponer reglas.

Mapa Conceptual

Hábitos saludables en las infancias

Actividad física

- 60 minutos diarios como parte de la rutina
- Deportes adecuados a su edad (bicicleta, natación, caminatas)
- Movimientos suaves y constantes
- Priorizar el juego y actividades al aire libre

Uso de pantallas

- Limitar el uso máximo a 2 horas al día
- Favorecer el descanso mental y visual

Acompañamiento

- Acompañar y aprender junto a los niños
- Evitar imponer hábitos

Beneficios

- Fortalecer el cuerpo
- Fortalecer la mente

Fuente educativa

- Vive Saludable
- Área de Educación Pública
- Educación Aprende.mx