

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

## LACTANTES (menores de 1 año)



Realizar actividades físicas **varias veces al día de diversas maneras**, especialmente mediante juegos interactivos en el suelo; cuantas más veces, mejor. Para los que todavía no pueden desplazarse, esto incluye, al menos, 30 minutos en decúbito prono (boca abajo) repartidos a lo largo del día mientras están despiertos (se recuerda que NO se recomienda que los lactantes duerman boca abajo).

### 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.



Ejercicios sencillos para menores de un año



No se recomienda que pasen tiempo delante de **pantallas** de TV, ordenador, teléfonos móviles, etc.



No permanecer sujetos en cochecitos/sillas de bebé, tronas, ni sujetos a la espalda de un cuidador o semejantes **durante más de una hora seguida.**



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.

