

Recomendaciones

Actividad física de niños

🕒 Horas de sueño ininterrumpido por noche

Para Niños
entre 5 y 13 años

🕒 **de 9 a 11**

Para Niños
entre 14 a 17 años

🕒 **de 8 a 10**

Limitar los tiempos
sedentarios a **no
mas de 2 horas**

Dormir

Caminar

Sudar

Sedentario

Realizar Actividades
en su diario vivir
que le permitan
dezipazarse,
caminar, y pueden
ser de intensidad
leve

Se recomienda
60 minutos de
Actividad Física
moderada a
vigorosa al día



**BIENESTAR
FAMILIAR**