



SUEÑO

Para crecer saludables, las niñas y los niños en edad escolar deben dormir de 9 a 11 horas de sueño ininterrumpido.

El **descanso adecuado** en calidad y cantidad proporciona a niñas y niños un estado saludable con **múltiples beneficios** que se describen a continuación:



BENEFICIOS DE UN SUEÑO ADECUADO EN CALIDAD Y CANTIDAD



¡Beneficios que fortalecen TU FUTURO!

CONSEJOS

10 hábitos saludables INCORPÓRALOS A TU VIDA

Ayudarán a **niñas y niños** a conciliar el sueño más rápido y a dormir bien:

1

Sólo utiliza tu cama para dormir.

2

Evita consumir bebidas con cafeína.

3

Evita tomar siestas al final de la tarde o en la noche.

4

Evita las comidas abundantes justo antes de acostarte.

5

Atenúa las luces del hogar por la noche y deja entrar mucha luz por la mañana.

6

Apaga el celular, la tablet, la consola de videojuegos y la televisión al menos 30 minutos antes de ir a la cama.

7

No duermas con el celular, la tablet, la consola de videojuegos o la televisión en tu cuarto.

8

Desarrolla una rutina para acostarte que te ayude a relajarte: cenar, cepillarte los dientes, bañarte, ponerte la pijama, leer y apagar las luces.

9

Acuéstate a la misma hora todas las noches, incluidos sábados y domingos.

10

Platica cualquier problema, pensamiento o preocupación con alguien de confianza.





COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

Las niñas y los niños deben **limitar el tiempo que pasan frente a las pantallas (televisión, computadora, tablet o celular) a no más de dos horas al día.**

Se recomienda también **limitar el tiempo que pasan sentados** por periodos prolongados y reemplazarlo con actividad física de cualquier intensidad.

CONSECUENCIAS DE REALIZAR ACTIVIDADES SEDENTARIAS POR TIEMPOS PROLONGADOS

Pasar mucho tiempo frente a una pantalla tiene **consecuencias graves** como:



¡Prevenir a tiempo es IDEAL!



CONSEJOS

6 Recomendaciones TÓMALAS EN CUENTA

Aquí le dejamos algunas recomendaciones para **reducir el tiempo al día** que pasas sentado:

**5-10
minutos**



1. DESCANSO ACTIVO

Tomar descansos activos de **5 a 10 minutos** por cada hora de tiempo sedentario, puedes realizar estiramientos, caminatas breves o movimientos que te hagan moverte.

4. HORARIO

Establecer **horarios y límites** para usar el celular, la tablet, jugar videojuegos o ver la televisión.



**Cada
HORA**



2. PAUSA ACTIVA

Pedir al profesor hacer **pausas activas cada hora** durante las clases.

**EVITAR
comer+
pantalla**



5. EVITAR

Evitar el **uso de pantallas o ver la televisión** mientras comes.

**NO
PANTALLA**



3. RECREACIÓN

Escoger actividades **recreativas** que **no impliquen el uso de pantallas**. Ejemplo: Salir a jugar en vez de videojuegos.

**MEJOR
caminar
o bici**



6. CAMINAR O BICI

Para transportarse se recomienda ir **caminando o en bicicleta** a los destinos que sean seguros y cercanos.

Niños y niñas mexicanas dedican demasiado tiempo a actividades sedentarias y no realizan suficiente actividad física. Estos patrones pueden afectar su salud en la edad adulta.

¡ACTÍVALOS!