



**REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA
ES CLAVE PARA LA SALUD
DE NIÑOS Y NIÑAS**

MOVERSE 60 MINUTOS POR DÍA
en diferentes lugares

**EN LA ESCUELA
Y COLEGIO**

**EN LA CASA,
CLUBES,
PARQUES**

**CAMINANDO,
PEDALEANDO**



TESÁ HA TEKO
PORAVE
MOPOROKOHA
MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL

GOBIERNO NACIONAL
Construyendo juntos Un Nuevo Rumbo

Dirección de Vigilancia de Enfermedades No Transmisibles

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

021 222 013 | dvent@mspbs.gov.py

PRÁCTICA DIARIA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS Y NIÑAS

- ***Caminar*** a la escuela o colegio desde la casa ida y vuelta.
- ***Realizar juegos activos*** en los recreos escolares como fútbol, hándbol, bailes, caminatas, carreras.
- ***Ayudar en tareas de la casa*** como ir de compras al mercado, cuidar el jardín, la huerta y pasear a las mascotas.

REALIZAR 60 MINUTOS
DE ACTIVIDAD FÍSICA
TODOS LOS DÍAS.



TESÁ HA TEKO
PORAVE
MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL

**GOBIERNO NACIONAL**
Construyendo juntos Un Nuevo Rumbo

Dirección de Vigilancia de Enfermedades No Transmisibles

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

021 222 013 | dvent@mspbs.gov.py