



Digipadres

UNA INICIATIVA DE ESET



OMS: ¿Cómo promover la actividad física en los chicos?



La ausencia de actividad física ha sido identificada como uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel global, y un contribuyente al aumento del sobrepeso y la obesidad. En base a esta afirmación, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha elaborado una [guía de recomendaciones para administrar el tiempo de sueño, sedentarismo y actividad durante las 24 horas del día de niños menores de 5 años](#), convirtiéndose en el primer informe sobre la temática dirigido a este grupo etario.

¿El objetivo?

Brindar recomendaciones bien fundadas, respaldadas por un "proceso de riguroso, transparente y sistemático" para el desarrollo de las mismas, que toma en consideración "la fuerza de las evidencias, así como valores y preferencias, beneficios y daños, igualdad y derechos humanos", con el fin de impactar positivamente en el bienestar y la salud de los niños menores de 5 años "sin discriminación de género, condición socio-económica, trasfondo cultural".

¿A quién se dirige?

Según explica el informe, la lectura de las recomendaciones resultará de mayor utilidad para:

- Ministerios de salud, educación y/o desarrollo social en países desarrollados, en desarrollo y subdesarrollados.
- Individuos que trabajan en ONGs y servicios de desarrollo infantil.
- Individuos que guían y forman a enfermeros/as y médicos/as que trabajan con niños.

A continuación, les mostramos algunos de los puntos destacados de la guía, divididos en tres grupos según edad de los niños (infantes; niños de 1 a 2 años; niños de 3 a 4 años). Además, el informe incluye un desarrollo detallado del porqué de cada recomendación, en base a las evidencias mostradas en cada caso observado.



INFANTES

Menores de 1 año



Actividad física

Se recomienda que estén activos varias veces al día, principalmente realizando actividades lúdicas sobre el suelo. Cuanto más, mejor. Para quienes aún no se mueven por sí solos, se recomiendan al menos 30 minutos de "Tummy time", posición boca abajo, distribuidos durante el día (mientras están despiertos).



Sedentarismo

Es preferible no mantenerlos sujetos (en coches de bebé, silla alta, asiento del coche) por más de una hora seguida. **No se recomienda el uso de pantallas** y sí la lectura de cuentos, por parte de quienes se encargan de cuidarlos, durante estos momentos de sedentarismo.



Sueño

De 0 a 3 meses, debería haber entre 14 y 17 horas de sueño de calidad. De 4 a 11 meses, de 12 a 16 horas de sueño de calidad. Estas horas incluyen siestas.





NIÑOS

De 1 a 2 años



Actividad física

Deben pasar al menos 180 minutos realizando actividad variada, de cualquier intensidad (leve, moderada o intensa). Es preferible repartir estos momentos durante el día. Cuanto más activos, mejor.



Sedentarismo

Es preferible no mantenerlos sujetos (en coches de bebe, silla alta, asiento del coche) por más de una hora seguida o sentados por tiempos extendidos. **Para los de 1 año, no se recomienda el uso de pantallas** (TV, videos, videojuegos), mientras que, para los de 2 años, **es preferible no extenderse de 1 hora en el uso de pantallas**. Cuanto menos se las utilice, mejor. Es recomendable leerles cuentos en estos momentos de sedentarismo.



Sueño

Se recomiendan entre 11 y 14 horas de sueño de calidad, incluyendo las siestas.





NIÑOS

De 3 a 4 años



Actividad física

Se recomienda pasar al menos 180 minutos realizando actividad variada, de cualquier intensidad. Sin embargo, 60 minutos de este total deberían destinarse a la actividad moderada e intensa. Cuanta más actividad, mejor.



Sedentarismo

Es preferible no mantenerlos sujetos (en coches de bebe, silla alta, asiento del coche) por más de una hora seguida o sentados por tiempos extendidos. **Tampoco es conveniente la exposición a pantallas por más de 1 hora.** Cuanto menos se las utilice, mejor. Es recomendable leerles cuentos en estos momentos de sedentarismo.



Sueño

Se recomiendan entre 10 y 13 horas de sueño de calidad, incluyendo las siestas.



Queremos que más Digipadres potencien a los niños
y les enseñen a navegar seguros.

¿Estás listo para acompañarnos en este desafío?

www.digipadres.com



ENJOY SAFER
TECHNOLOGY™



eset



@esetla



esetla



ESET Latinoamérica