

DÓNDE  
NOS  
MOVEMOS?

EN CASA  
EN LA  
ESCUELA  
DURANTE EL  
TIEMPO LIBRE

CUANDO NOS  
TRASLADAMOS

CON LA FAMILIA  
JUGANDO CON LOS  
AMIGOS  
FESTEJANDO

DESESTIMULAR EL  
USO DE PANTALLAS

NO MÁS DE  
2 HS AL DÍA

TRES VECES  
A LA  
SEMANA

TODOS  
LOS DÍAS

*Proyecto del equipo de Aval del Hospital General de Granollers. Esp*

**[www.sup.org.uy](http://www.sup.org.uy)**  
**[comiteafdeporte@sup.org.uy](mailto:comiteafdeporte@sup.org.uy)**

EL MOVIMIENTO ES  
SALUD Y DEBE SER  
DIVERTIDO

RECOMENDACIONES  
DE ACTIVIDAD FÍSICA  
SEGÚN GRUPO  
ETARIO

*Los niños, las niñas y  
adolescentes deben  
realizar MÍNIMO una  
hora actividad física  
todos los días*

