

SENDA Previene



06 de abril

DÍA INTERNACIONAL DEL DEPORTE

Pasar tiempo en familia realizando actividades físicas contribuye a estrechar el vínculo afectivo entre los miembros, mejorar la comunicación y contribuye a desarrollar un estilo de vida saludable en conjunto, además de hacernos sentir mucho mejor con nosotros mismos, física y mentalmente.

El exceso de aparatos digitales en los niños limita su capacidad imaginativa y fomenta el sedentarismo. "Para crecer sanos los niños deben permanecer menos tiempo sentados y más jugando", Realizar actividad física en familia es un incentivo para desconectar de sus tareas diarias y estar más sanos que nunca por dentro y por fuera.



Otros beneficios de hacer deporte:

- Contribuye a prevenir el sobrepeso y la obesidad.
- Ayuda a mejorar la calidad del sueño.
- Ayuda a liberar tensión y nerviosismo.
- Facilita el proceso de aprender a proponerse metas y a esforzarse por conseguirlas.
- Incrementa la tolerancia a la frustración, ya que no todos los objetivos se logran en la práctica deportiva.
- La actividad deportiva hace que el cerebro libere endorfinas.
- Estas incrementan la sensación de bienestar emocional.
- Incrementa la sensación de energía y vitalidad. Con ello aumenta la seguridad en uno mismo.

Algunos deportes para hacer en familia pueden ser ciclismo o senderismo.

Es importante también, mantener otros hábitos saludables como establecer horarios de comida, hidratarse con agua, respetar horas de sueño y usar protector solar tanto en verano como en invierno.

¡Además, recuerda que la actividad física es un factor protector frente al consumo de alcohol y otras drogas!

