UPONLY LEARNING PRESENTA MUÉVASE CADA DÍA

Los 60 diarios

60 minutos o más todos los días de actividad de moderada a vigorosa, de los 6 a los 17 años (HHS y CDC).

Al menos 3 días por semana de cada una: juego vigoroso, fortalecimiento muscular y fortalecimiento óseo (saltos). Cuentan dentro de los 60.



Íconos: brazo = fuerza, flecha hacia arriba = saltos para los huesos, corazón = vigorosa.

Prueba del habla. Moderada: puede hablar, pero no cantar. Vigorosa: solo unas pocas palabras antes de respirar (CDC).



Reglas de seguridad

- Haga primero el calentamiento.
- Despeje el piso.
- Tenga agua cerca.
- Use tenis, o esté descalzo en un piso que no resbale.
- Aterrice con suavidad.
- Deténgase si algo le duele o si siente mareo o malestar.
- Avise a un adulto.

Fuentes: Office of Disease Prevention and Health Promotion (ODPHP), Ayuda a tus hijos a hacer más actividad física (Move Your Way en español) (2026), https://odphp.health.gov/espanol/moveyourway/get-kids-active
U.S. Department of Health and Human Services, Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition (2018) (en inglés), https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
Centers for Disease Control and Prevention (CDC), What counts for children and teens (2024) (en inglés), https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/adding-children-adolescents/what-counts.html

Lea esto: Muévase cada día es contenido educativo general, no consejo médico. Consulte con el médico de su estudiante antes de empezar un nuevo programa de actividad si su estudiante tiene una condición del corazón, de los pulmones u otra condición de salud, una lesión o una discapacidad que afecte el movimiento. Deténgase y busque ayuda médica si su estudiante se desmaya, tiene dolor en el pecho, mucha falta de aire o mareo durante la actividad. En una emergencia, llame al 911 (o al número de emergencias de su país).