

0-4 años

# RECOMENDACIONES CANADIENSES PARA MOVERSE LAS 24 HORAS EN LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA (0-4 AÑOS):

Una integración de la actividad física, el sedentarismo y la higiene del sueño

## PREÁMBULO

Estas normas son pertinentes para todos los bebés (menores de 1 año), niños pequeños (1 a 2 años) y niños en edad preescolar (3 a 4 años) sanos, independientemente del género, el origen cultural o el nivel socioeconómico de la familia. Estas normas pueden ser adecuadas para niños pequeños que tengan una discapacidad o una afección médica; sin embargo, se debe consultar a un profesional de la salud para obtener una mayor orientación.

Para fomentar el crecimiento y desarrollo saludables, los niños pequeños deben recibir apoyo de sus padres y cuidadores que les permita llevar un estilo de vida activo con un equilibrio diario de actividades físicas, sedentarismo y sueño. Los niños pequeños deben participar en una variedad de actividades físicas organizadas y basadas en el juego, divertidas y seguras, apropiadas para su desarrollo, en una variedad de entornos (por ejemplo, hogar, guardería, escuela, comunidad; espacios interiores o exteriores; en entornos naturales o acuáticos; verano e invierno), tanto de forma independiente como acompañados por adultos y otros niños. En el caso de los bebés, las actividades supervisadas pueden incluir que mientras están despiertos pasen tiempo boca abajo, alcanzar y agarrar, empujar y tirar, y gatear. La calidad de las actividades que se realizan en el tiempo sedentario son importantes: por ejemplo, fomentar actividades interactivas que no estén basadas en pantallas (por ejemplo, lectura, narración de cuentos, cantos, rompecabezas). Es importante desarrollar una higiene del sueño durante los primeros años; esto incluye tener una rutina tranquila a la hora de acostarse con horarios para acostarse y despertarse constantes, evitar el uso de pantallas antes de dormir y mantener las pantallas fuera del dormitorio.

Seguir estas normas durante los primeros años se asocia con mejor crecimiento, mejor aptitud cardiorrespiratoria y musculoesquelética, desarrollo cognitivo, salud psicosocial/regulación emocional, desarrollo motor, composición corporal, calidad de vida/bienestar, así como una reducción de lesiones. Los beneficios de seguir estas normas superan los posibles daños.

Para aquellas personas que actualmente no cumplen con estas Normas para moverse las 24 horas, se recomienda una adaptación progresiva para alcanzarlas. Cumplir con estas normas puede ser un reto en ocasiones; hay recursos disponibles para brindar asistencia en [www.BuildYourBestDay.com/EarlyYears](http://www.BuildYourBestDay.com/EarlyYears)

Estas normas se basaron en la mejor evidencia disponible, el consenso de profesionales, la consulta con las partes interesadas y la consideración de valores y preferencias, aplicabilidad, viabilidad y equidad. Puede encontrar disponibles las normas específicas y más detalles sobre la investigación de antecedentes, su interpretación, orientación sobre cómo lograrlas y recomendaciones para futuras investigaciones y vigilancia en [www.csep.ca/guidelines](http://www.csep.ca/guidelines)

# Recomendaciones canadienses para moverse las 24 horas en los primeros años de vida (0-4 años)

Para tener un crecimiento y desarrollo saludables, los bebés, niños pequeños y niños en edad preescolar deben alcanzar el equilibrio recomendado de actividad física, hábito de sedentarismo de calidad y sueño suficiente.

Un intervalo de 24 horas saludables incluye:



MOVESE



DORMIR



SENTARSE

## MOVESE

### BEBÉS (MENORES DE 1 AÑO)

Estar físicamente activo varias veces y de distintas maneras, en particular a través de juegos en el suelo interactivos; cuanto más, mejor. Para aquellos aún sin movilidad, esto incluye al menos 30 minutos de tiempo boca abajo distribuidos a lo largo del día mientras están despiertos.

### NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS)

Al menos 180 minutos dedicados a una variedad de actividades físicas de cualquier intensidad, incluidos juegos activos, distribuidos a lo largo del día; cuanto más, mejor.

### NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (3-4 AÑOS)

Al menos 180 minutos dedicados a una variedad de actividades físicas distribuidas a lo largo del día, de las cuales al menos 60 minutos son de juego activos; cuanto más, mejor.

## DORMIR

De 14 a 17 horas (para niños de 0 a 3 meses) o de 12 a 16 horas (para niños de 4 a 11 meses) de sueño de buena calidad, incluidas las siestas.

De 11 a 14 horas de sueño de buena calidad, incluidas siestas, con los mismos horarios para acostarse y despertarse.

De 10 a 13 horas de sueño de buena calidad, incluidas siestas, con los mismos horarios para acostarse y despertarse.

## SENTARSE

No estar inmóvil durante más de una hora seguida (por ejemplo, en un coche o una silla alta para bebés). No se recomienda tiempo en pantalla. Cuando el bebé pasa tiempo en reposo se fomenta la participación en actividades como lectura o narración de cuentos con un cuidador.

No estar inmóvil durante más de una hora seguida (por ejemplo, en un coche o una silla alta para bebés) ni permanecer sentado durante períodos prolongados. En el caso de los niños menores de 2 años, no se recomienda tiempo sedentario frente a la pantalla. En el caso de los niños de 2 años, el tiempo sedentario frente a la pantalla no debe ser de más de 1 hora; cuanto menos, mejor. Cuando el niño pasa tiempo en reposo, se fomenta la participación en actividades como lectura o narración de cuentos con un cuidador.

No estar inmóvil durante más de una hora seguida (por ejemplo, en un coche o una silla para automóvil) ni permanecer sentado durante períodos prolongados. El tiempo sedentario frente a la una pantalla no debe ser de más de 1 hora; menos es mejor. Cuando el niño pasa tiempo en reposo, se fomenta la participación en actividades como lectura o narración de cuentos con un cuidador.

Reemplazar el tiempo sin moverse o de sedentarismo frente a la pantalla por juegos energéticos adicionales y cambiar el tiempo en interiores por tiempo en exteriores, mientras se preserva suficiente tiempo de sueño, puede brindar mayores beneficios para la salud.