



MUEVE TU CUERPO



El deporte es un derecho para la infancia. Naciones Unidas recuerda su importancia en el Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz, que celebramos todos los años cada 6 de abril. La Agenda 2030 también señala la contribución del deporte para un desarrollo sostenible.

Conocer los beneficios del ejercicio es clave para entender la importancia de hacer deporte para el desarrollo de la infancia

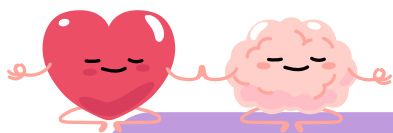
SALUD FÍSICA

- Mejora el crecimiento de huesos y músculos
- Previene problemas de salud
- Evita el sedentarismo



SALUD MENTAL

- Ayuda a reducir el estrés
- Aumenta la autoestima
- Mejora rutinas y hábitos



SALUD SOCIAL

- Enseña responsabilidad y respeto
- Favorece el trabajo en equipo

