

# ¡Actívate!

¡Más movimiento, menos pantallas!

**Tu cuerpo necesita moverse.**

Juega muchas veces al día:

**corre, salta, baila o  
anda en triciclo.**

¿Cuánto?

¡Mucho! Muévete  
al menos 3 horas  
al día.

Si sudas es  
una buena  
señal.

**Y recuerda,  
¡no te quedes  
quieto!**

No estés sentado o  
viendo pantallas,  
mejor corre y juega.

## ¡Sé una Estrella por la Salud!

Invita a tu familia a jugar  
contigo todos los días.



**Descubre más historias divertidas en:**  
[www.estrellasporlasalud.org](http://www.estrellasporlasalud.org)



Gobierno de  
**México**

**Salud**  
Secretaría de Salud