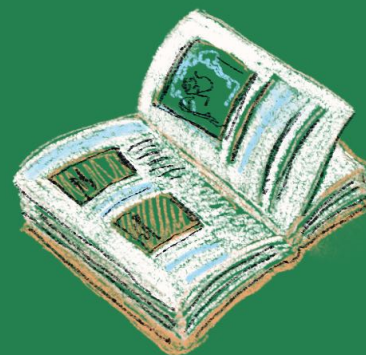
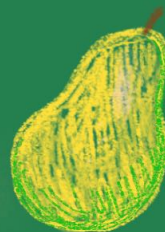


CARMEN



y el reto de las
24 horas
saludables



Consejos para Adoptar Recomendaciones de Movimiento En la Niñez



CARMEN

Y EL RETO DE LAS 24 HORAS SALUDABLES

Consejos para Adoptar Recomendaciones de Movimiento En la Niñez

Texto: Javier Brazo-Sayavera, Cristina Cadenas-Sánchez, José
Francisco López-Gil, Palma Chillón
Ilustraciones y Maquetación: María J. Salgueiro

Edita: Universidad Pablo de Olavide
Sevilla, 30 de diciembre de 2025

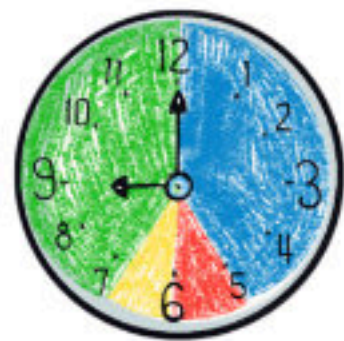
Financiado por el Proyecto de Redes de Investigación del Consejo
Superior de Deportes (Exp. nº 104925)
Red Española por una infancia activa y saludable (retokids.org)



ISBN: 978-84-09-84514-9
Depósito Legal: SE 1268-2026

CC BY-NC-ND 4.0 DEED





Hola, soy Carmen,
tengo 7 años.
Quiero compartir
un día de mi vida
con vosotros.
Os voy a contar como
mi familia intenta
ayudarme a que crezca
con mucha salud.





Me
despierto a
las 8:00.

Así me da tiempo de
desayunar y asearme.



- Mamá, hoy vamos a hacer una actividad en movimiento en
la clase de matemáticas.
- ¡Qué interesante suena eso! - responde mamá- En mi época
no hacíamos esas cosas.

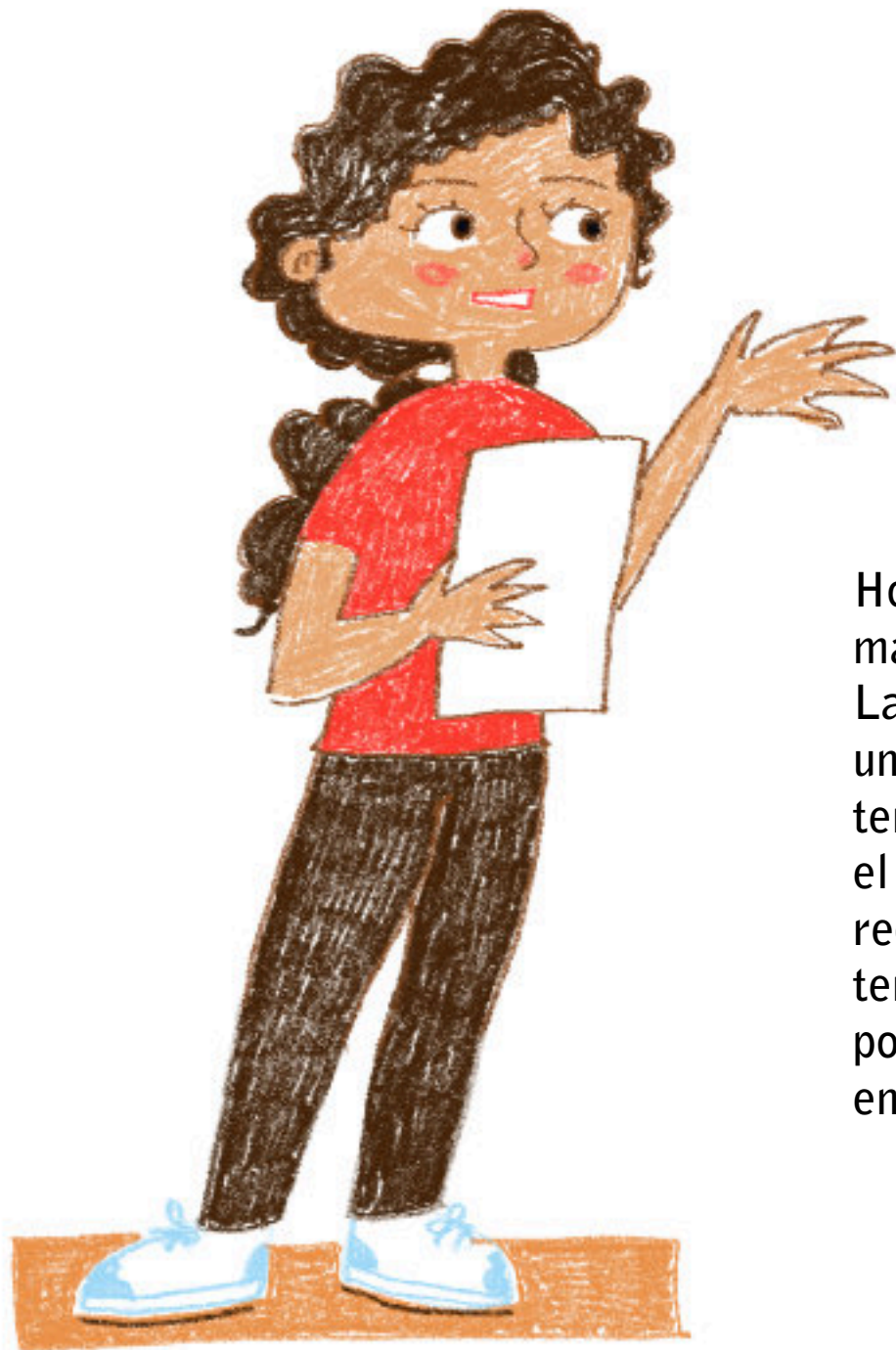


Me desplazo al cole en bici junto a mis padres y mi hermano. Me encanta hacer este trayecto.

- Papá, tenemos que ajustar el sillín de la bici, que he crecido y está bajo.

- Vale. ¡Aprovecharemos para revisar la bici!- dice papá.





Hoy, en clase de matemáticas, la seño Laura nos ha propuesto un juego en el que tenemos que buscar en el patio diferentes rectas sobre el plano, teniendo que movernos por todo el patio para encontrarlas.



¡Debéis buscar por el patio y registrar en el cuaderno las líneas paralelas, perpendiculares y oblicuas!- explica la seño Laura

- Profe Toné, ¿puede dejarme un balón de voleibol?- pregunta Carmen.
- Claro, aquí tienes.
¡Si necesitáis ayuda, me avisáis!- dice el profe Toné.



Toné es el profesor de Educación Física y siempre nos ayuda a que tengamos recreos activos y divertidos.





Regreso a casa caminando junto a mi abuelo José y mi hermano. Mi abuelo me anima a ver si soy capaz de saltar por encima de los charcos del parque sin pisarlos.

- ¡Abuelo, me voy a adelantar un poco para saltar ese charco! - dice Carmen

Después de comer, descanso un poco viendo, junto a mis padres, una serie de dibujos que hablan sobre el cuerpo humano.



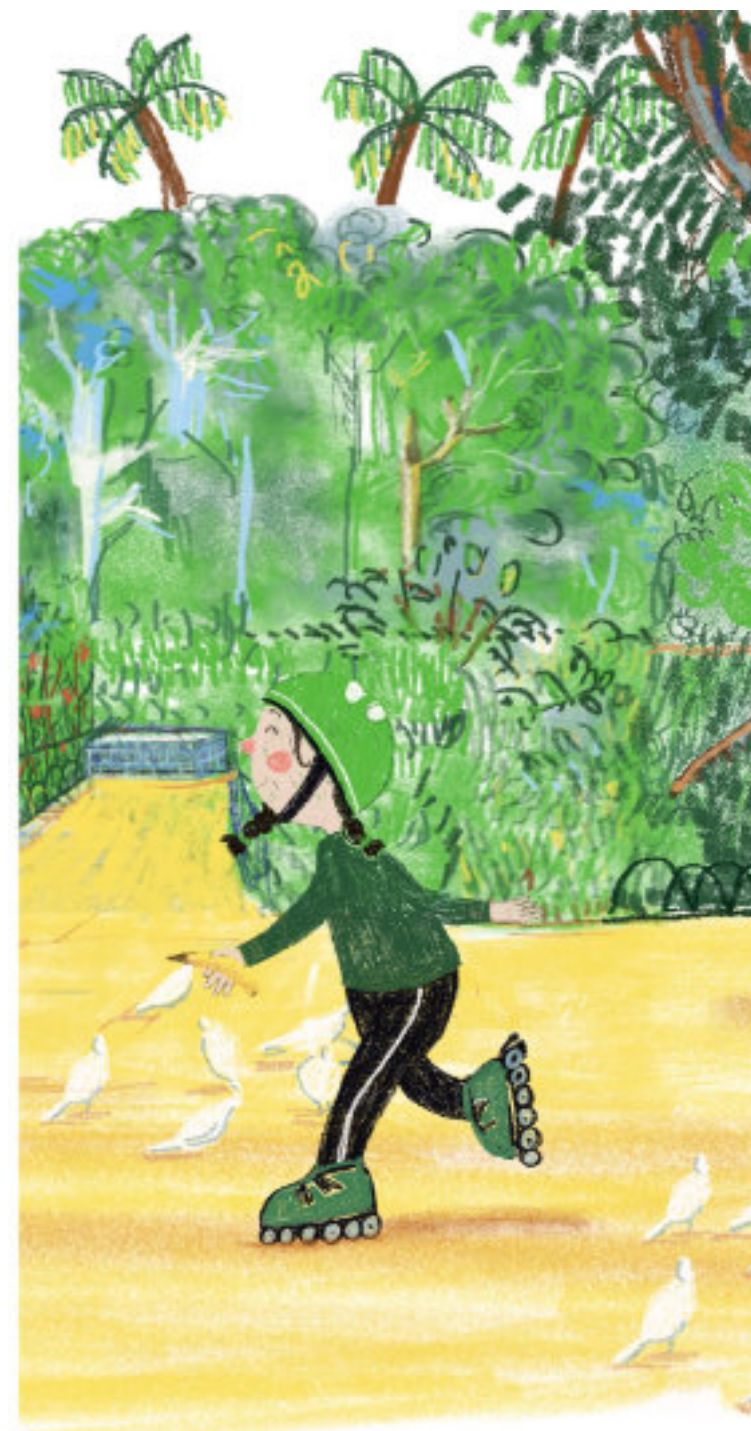
20 minutos después, al finalizar la serie, apago la televisión y leo un capítulo de un libro que me he traído de la biblioteca del colegio.



¡Hola chicos, vamos a jugar!-
saluda Carmen.



¡Por fin ha llegado uno de los momentos más divertidos!
Voy con mis padres y hermano al parque.Me tiro por el
tobogán, patino, corro.....



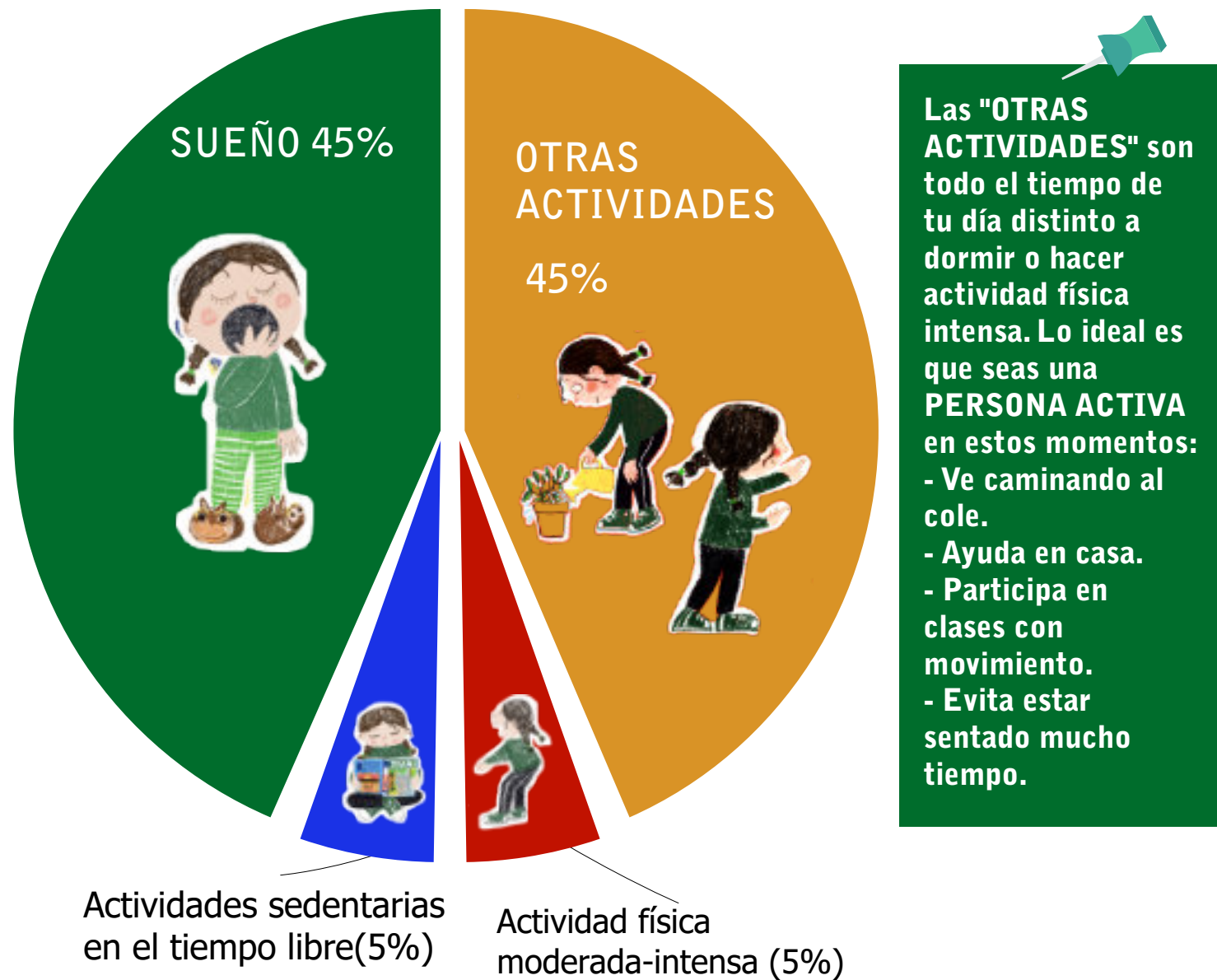
Allí estoy dos horas
jugando sin parar con
varios amigos y amigas.



¡Hoy ha sido un día muy divertido en el que he estado en movimiento mucho tiempo!



Tras una cena saludable y una ducha, voy a descansar durante las siguientes 11 horas. El profe Toné dice que es lo más recomendable para mi edad.



Ha sido un intenso día, en el que he podido realizar mucha actividad física, poca actividad sedentaria y suficiente sueño, para seguir creciendo con salud. Y tú, ¿te animas a seguir mi rutina con estos hábitos saludables?

