

Actividad Física y Salud



La actividad física no solo permite desarrollar hábitos que tienen un impacto positivo sobre la salud de los niños, sino que tendrá importantes efectos en sus habilidades cognitivas, emocionales y sociales, permitiéndoles crecer de manera saludable y equilibrada.

La Fundación aborda la actividad física como un resorte que impacta en la salud física, psicológica y emocional del individuo.

De manera específica, se trabaja:

La mejora de la salud mental, emocional y social

La actividad física tiene una relación directa en la liberación de hormonas que generan calma y bienestar, mejorando síntomas como la depresión, ansiedad y angustia. Dentro de estos procesos neurológicos, el movimiento y la actividad física proporciona beneficios sobre los procesos de aprendizaje, la concentración, la regulación de impulsos y la creatividad.

Los hábitos alimenticios

La nutrición y la alimentación saludable son parte importante de un enfoque integral sobre la salud que, junto con la actividad física, ayuda a prevenir enfermedades crónicas, como la obesidad o la diabetes tipo 2.

