

# Horario de la franja deportiva

Señor Director:

Agradezco a las autoridades el haber extendido la franja horaria deportiva de "Elige Vivir Sano" de 6:00 a 9:00 de la mañana, de lunes a domingo. En mi recorrido por el barrio he podido constatar cómo son muchas las personas que, al igual que yo, la aprovechan de manera adecuada y sin riesgos innecesarios (andan solos o en pareja, todos usan mascarillas, entre otras medidas de seguridad). No obstante, me ha llamado la atención la ausencia de niños, niñas y adolescentes que estén haciendo algún tipo de actividad deportiva, ya sea caminar, trotar o andar en bicicleta. La razón es muy simple, a las 8:00 am deben conectarse para asistir a clases virtuales, lo que les limita el tiempo disponible para poder salir a hacer deporte.

Habiendo abundante evidencia respecto del impacto de la falta de actividad deportiva en la salud física y mental de las personas, y sobre todo en los niños, me permito sugerir dos medidas factibles de implementar. La primera es atrasar el horario de las clases virtuales hasta las 9:00 am, lo que permitiría un espacio de tiempo con luz diurna para que

los más pequeños puedan salir. La segunda, que puede complementarse con la anterior, es abrir un segundo horario vespertino (por ejemplo, de 5 a 7 de la tarde), para que los menores puedan salir a ejercitarse.

Seguramente el consejo asesor podría indicar la forma para que estas salidas se lleven a cabo tomando los resguardos sanitarios correspondientes.

**DRA. SOFÍA SALAS IBARRA**