

# DECÁLOGO PARA PROMOVER LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN LAS ADOLESCENTES

**1**  
Valora que sean físicamente activas y házselo saber

**2**  
Ganan confianza con cada movimiento que hacen, por pequeño que sea. Lo importante es que se sientan capaces de hacerlo

**3**  
El “combustible” que las mueve es disfrutar y divertirse

**4**  
Facilita que estén apuntadas a una actividad o deporte durante el curso



**5**  
Escoge organizaciones seguras, con medidas de prevención y actuación frente a la violencia en menores

**6**  
Oriéntalas en la gestión del tiempo para conciliar estudios con práctica deportiva

**7**  
Practica con ellas, en paralelo o conjuntamente

**8**  
Apoya que hagan actividades físicas o deportivas con sus amigas

**9**  
El deporte de competición puede ser una parte importante pero no el eje de vuestras vidas, ni la única posibilidad que tengan de ser físicamente activas

**10**  
No es recomendable que hagan musculación en el gimnasio por su cuenta y sin la adecuada dirección profesional presencial