

Ha moverse toda la familia

La actividad física es una alternativa divertida y saludable para que las familias pasen tiempo juntas.

Los médicos recomiendan que los niños tengan 60 minutos de actividad física todo los días.

- Planee actividades divertidas para que usted y su familia las hagan juntos.
- Limite la televisión y los videojuegos a 1 hora diaria.
- Permanezca activo(a) todo el día. Camine a la escuela, a la iglesia, a la tienda o a los parques y centros de recreación de su ciudad.



Beneficios del ejercicio

Conservan un peso saludable.

Obtienen fortaleza, flexibilidad y mejoran la salud en general.

Los niños se concentran más y obtienen mejores calificaciones.

Duermen mejor.

Crean confianza en si mismo y autoestima.



Actividades familiares

Utilice juguetes baratos: como pelotas, frisbees, y cuerdas para saltar.

Permanezca activo(a) todo el día: camine a la escuela, use las escaleras, vaya al parque en bicicleta.

Involúcrese: inscriba a su hijo(a) en deportes en su escuela, iglesia, o en los parques y centros de recreación de su ciudad.

Haga del movimiento algo divertido: intente videos de ejercicios, y jugar afuera.

Recuerde: Sea un ejemplo. Hacer ejercicio con su hijo(a) ayudara a crear hábitos de buena salud para toda la vida.