

# CONSEJOS

PARA AYUDAR AL SANO CRECIMIENTO DE SUS HIJOS

**5 o más porciones de frutas y verduras** • **2 horas o menos frente a la pantalla**  
**1 hora de actividad física** • **Casi nada de bebidas azucaradas**

## Sabía usted que...

# 1

- Una hora de actividad física por día es lo mejor para un cuerpo fuerte y sano.
- Hay muchos tipos de actividad física como caminar, bailar o realizar trabajo de jardinería.
- Existen miles de formas de describir la actividad física y el ejercicio.

**¡Fíjese como meta hacer al menos 1 hora de actividad física por día!** La actividad física consiste en cualquier tipo de movimiento corporal que utilice energía. ¿Sabe lo que eso significa para usted y su familia? ¡Las opciones para integrar la actividad física a su rutina diaria son infinitas!

## La actividad física y su familia . . .

La mayoría de los niños y adultos no realizan suficiente ejercicio diario, pero la actividad física es algo que usted y su familia pueden disfrutar juntos o por separado. Se recomienda que los niños hagan al menos sesenta minutos de ejercicio por día y los adultos 30.

## Sabía usted que la actividad física diaria . . .

- Aumenta la salud del corazón
- Aumenta la capacidad de aprendizaje
- Ayuda a controlar el peso y prevenir enfermedades crónicas
- Desarrolla y mantiene huesos, músculos y articulaciones sanos
- Aumenta la energía y fomenta el buen dormir
- Reduce los sentimientos de estrés y ansiedad
- Aumenta la autoestima y los sentimientos de felicidad

## Además de la salud física, mantenerse activo físicamente ayuda a los niños a desarrollar habilidades como . . .

- Establecimiento y logro de metas
- Socialización con otras personas
- Liderazgo
- Trabajo en equipo

¿Le suena conocido? De seguro que a menudo ha deseado alguna de estas cosas para sus hijos; ¿está listo para ayudarlos a ponerse en forma?



## Estos son algunos consejos para poner a su familia en movimiento . . .

- Hagan actividad física juntos. Utilice la actividad física como un tiempo de unión familiar. Hable con sus hijos mientras pasean el perro o hacen algunos tiros de baloncesto.
- Integre la actividad física en las actividades que realiza habitualmente. Estacionese un poco más lejos cuando vaya a la tienda de comestibles. Camine para buscar su correo en vez de conducir hasta el buzón. Suba por las escaleras en vez de usar el ascensor.
- ¡Transforme el ejercicio en una actividad divertida! Cuando la actividad física es placentera, tanto usted como sus hijos van a QUERER jugar.
- Organice un grupo de ida y vuelta a pie de la escuela en su vecindario para que los niños tengan una oportunidad segura, social y supervisada de realizar actividad física.
- Establezca en su casa un área segura donde la actividad física esté permitida, ¡el mal clima no es excusa!
- Busque la opción más adecuada para sus hijos y su familia. Conozca cuáles son los deportes y las actividades que sus hijos disfrutan y busque equipos locales o clases en las que puedan participar.
- Deje los equipos deportivos en el baúl de su auto para estar listo para jugar ¡en todo momento y en cualquier lugar!
- Piensen mientras hacen ejercicio. Deletreen palabras o repasen para una prueba mientras caminan.
- Convierta las metas de actividad física en un desafío familiar. Lleve un seguimiento de los minutos anotándolos en una tabla en su refrigerador.
- Aproveche los parques y las oportunidades de recreación de su ciudad. Muchas áreas patrocinan maratones no competitivas, excursiones, caminatas y ligas deportivas.
- Promueva que su familia participe en los quehaceres domésticos o en las actividades de servicio comunitario que ellos disfruten y los hagan ponerse en movimiento.
- Elija regalos diseñados para jugar: zapatillas, pelotas, bates, patinetas.
- Fije un horario diario para realizar actividad física regularmente. Quizás una hora después de la escuela para jugar al béisbol en el jardín de su casa o una caminata en familia después de cenar.
- Planifique actividades familiares divertidas para los fines de semana que incluyan actividad física. Pruebe con una excursión de montaña, un juego de Frisbee en el parque, una caminata en el zoológico o una zambullida en la piscina local.

Como puede ver, la actividad física no se limita a usar la máquina caminadora ... ¡la actividad física puede formar parte de todo lo que hace! ¡Ponga a su familia en movimiento!