

# Haga Actividad Física Todos Los Días



## La Actividad Física Es Importante Para La Buena Salud

- La actividad física, junto con los buenos hábitos alimentarios, ayuda mantener la buena salud.
- Para los niños, los médicos recomiendan 60 minutos de actividad física cada día.
- Estar activo aumenta la resistencia, la flexibilidad y la fortaleza.
- Los niños activos usualmente tienen mejor coordinación, se sienten mejor con ellos mismos y pueden rendir mejor en la escuela.
- La actividad física quema calorías y ejercita los músculos.
- Los niños activos son menos ansiosos y se deprimen menos, de tal modo que cuando envejecen corren un menor riesgo de padecer de diabetes, asma o enfermedades del corazón.

## La Actividad Física: Lo Que Puede Hacer Su Familia

- Levántese y siga moviéndose mientras mire la televisión o póngase de pie y manténgase en equilibrio sobre un balón
- Levántese y muévase durante los anuncios
- Manténgase activo durante todo el día
- Haga que el movimiento sea más divertido, baile a la música, participe en juegos como la sillita musical, Simón dice, las cuatro esquinas, la mancha, caminar a las fincas vecinas para visitar a los amigos, pelotear, jugar fútbol

## Consejos Rápidos

- Jueguen en dos periodos de 30 minutos o cuatro periodos de 15 minutos equivalente a 60 minutos cada día
- Planeen actividades para la familia entera
- Bailen juntos en las fiestas
- Agarren un balón y jueguen con amigos
- Vayan a dar un paseo con la familia
- Jueguen y corran con el perro
- Hagan los quehaceres juntos:
- Barrer, lavar platos, arreglar la casa
- Siembren un jardín familiar
- Reúnan la familia y los amigos para un partido de kickbol o fútbol, quemados, baloncesto, béisbol o fútbol americano
- Matricúlense en una actividad de su iglesia, escuela o comunidad

## Para Más Información

- [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)
- [www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)
- [www.cdc.gov/physicalActivity](http://www.cdc.gov/physicalActivity)
- [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)
- [www.smallstep.gov](http://www.smallstep.gov)

Information provided in this sheet was adapted from [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org), [www.dole5aday.com](http://www.dole5aday.com), and [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).