

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

Para Más Información

- www.cdc.gov/physicalActivity
- www.kidnetic.com
- www.smallstep.gov
- www.kidshealth.org
- www.mypyramid.gov

Information provided in this sheet was adapted from www.kidshealth.org, www.dole5aday.com, and www.cdc.gov.

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



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.SM



Objetivo

Elija un objetivo o los objetivos que usted y su familia puedan realizar juntos.
Use las casillas a continuación para marcar su progreso.

- Jugaré moviendo mi cuerpo durante 60 minutos (se puede hacer de una sola vez o en varias veces durante el día)
- Cuando esté viendo la TV, me moveré durante cada comercial
- Tomaré las escaleras en vez del elevador
- Sacaré a pasear al perro durante al menos 15 minutos
- Reuniré a la familia o a los amigos para jugar al baloncesto, fútbol, béisbol, kickball o quemado (*objetivo de una vez a la semana*)
- _____
- _____
- _____
- _____

Semana 1 <input type="checkbox"/>	Semana 3 <input type="checkbox"/>
Semana 2 <input type="checkbox"/>	Semana 4 <input type="checkbox"/>

Contáctenos

Center for Healthy Weight and Nutrition
700 Children's Drive | Columbus, Ohio 43205
Phone: (614) 722-4824 | Fax: (614) 722-3099
NationwideChildrens.org/Healthy-Weight



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.SM