

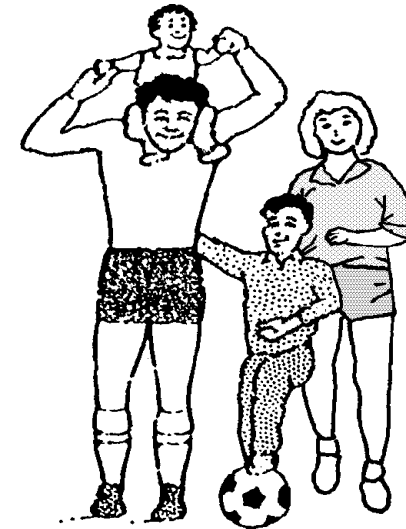


Para ser más activo,  
aproveche cualquier  
oportunidad para  
moverse...

- dé paseos con sus niños.
- haga que los niños ayuden a rastrillar hojas secas o mover nieve con una pala.
- juegue activamente con sus niños: vaya en una caminata por la naturaleza o juegue a la pelota.
- investigue programas de actividad física en su vecindario o centros comunitarios y anime a su niño a participar en ellos.
- haga arreglos para que su niño camine o vaya en bicicleta a la escuela. Si la seguridad es un problema, júntese con otros padres y tome turnos caminando o andando en bicicleta a la escuela con un grupo de niños.

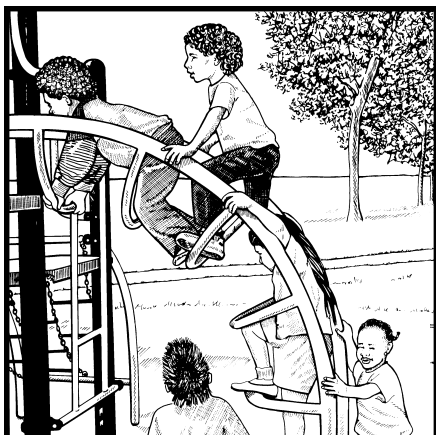


## ¡Hagamos que nuestros niños se muevan!



Las actividades físicas pueden ser divertidas y les ayudan a los niños a:

- desarrollar huesos y músculos sanos
- mejorar su fuerza y condición física
- sentirse bien consigo mismos



**Incluya actividad física en la vida diaria de su niño:**

- los niños necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física al día. Se puede hacer toda de una vez o en varios períodos cortos durante el día.
- sea un modelo para sus niños haciendo ejercicio usted mismo.
- anime a su niño a hacer actividad física en la escuela jugando a la pega (al pillarse) y saltando cuerda, o tomando parte en clases y programas de educación física.
- anime a su niño a hacer actividad física en casa andando en bicicleta y jugando con sus amigos.
- anime a sus niños y a otros miembros de la familia a pasar más tiempo en juego activo y menos tiempo mirando la televisión o usando la computadora

**Planee ayudar a su niño a hacer más actividad física:**

Anote ideas para aumentar el nivel de actividad de su niño y marque las que ya ha hecho. Las actividades pueden incluir cosas que su niño ya hace – como jugar con amigos en casa o en el patio de la escuela. Estas pueden hacerse en períodos cortos, 10 minutos aquí, 5 minutos allá. Trate de aumentar hasta 60 minutos o más durante el día de su niño.

Algunas cosas que puedo hacer para ayudar a mi niño a hacer más actividad física:	✓
1.	
2.	
3.	
4.	

**Recuerde:**

- Más actividad física es mejor que menos, y cualquier cantidad de actividad es mejor que nada.
- **¡Disfrute** la actividad física **con** su niño!