

Familias en Forma en el Hogar



Las familias pueden hacer mucho para ayudar a los niños a ser activos. La actividad física regular puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, tensión arterial alta, derrame cerebral, cáncer de colon y diabetes en cada miembro de la familia. El ejercicio regular también fortalece el corazón y los pulmones, y conduce a coyunturas más saludables y músculos más fuertes ¡Mostrando un buen ejemplo e involucrándose en actividades físicas, las familias pueden hacer un impacto que dure toda una vida!

En el Hogar → Muévase Más Cada Día:

- Juegue con su niño al gato y el ratón, a saltar la cuerda o jugar con la pelota.
- ¡Intente una nueva actividad juntos! ¿Qué tal el baile en línea, patinar, jugar golf o "caminar /correr gracioso" como una familia?
- Camine a la tienda o al campo de juego en vez de conducir.
- Visite un parque local o senderos - tome una caminata con toda la familia, escale, o paseen en bicicletas. No se olviden de usar sus cascos.
- Estacione el coche lo más lejos de la puerta de la escuela, el trabajo o cuando se hacen diligencias.
- Promueva juegos en la vecindad después de la escuela, como baloncesto, béisbol con pelota blanda, kickball, el balompié, y el fútbol.
- ¡Las labores de casa cuentan como actividad también! ¡Cortar el césped, limpiar la nieve, aspirar la alfombra, o rastrillar las hojas promueve el bombeo del corazón!
- Promueva las actividades al aire libre sanas como las escondidas, pasear al perro, caminatas en la naturaleza, patinar o hacer hombres de nieve.

Datos útiles:

- Utilice un paseo en bicicleta o un vale a una tienda de deportes como la recompensa por buen comportamiento o un logro especial.
- Compre regalos que promuevan la actividad física.



¡Siéntese Menos Cada Día!

Fije un límite diario, de dos horas máximo, en la cantidad de tiempo que sus niños pasan:

- Viendo televisión, películas o videos.
- Usando la computadora.
- Jugando juegos de video.



Aliente las actividades que requieren movimiento tan a menudo como sea posible.

Retire el televisor del dormitorio de su niño y anímelo a que sea activo con la familia

¿El clima lo hace disminuir su actividad física?

- Baile con su niño las canciones con mucho ritmo. Enséñele algún movimiento de su niñez.
- Construya un curso de obstáculos o una caza del tesoro en el sótano.
- Busque si una escuela cerca tiene "gimnasio abierto" y lleve a la familia.
- Abríguese y vaya a deslizarse o esquiar en la nieve.
- Organice un equipo de hockey de la vecindad.
- Pase cierto tiempo en la pista de patinaje de hielo o de rodillo.
- Visite las piscinas dentro de establecimientos escolares o de la comunidad.
- ¡Aprenda algo nuevo con su niño! Vaya a la biblioteca y saque una videocinta de una nueva actividad como yoga, kickboxing, o karate.