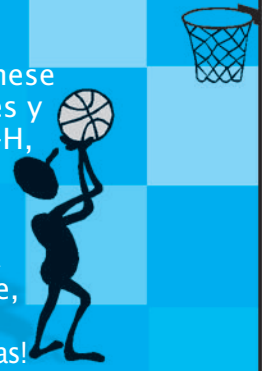


## En Su Comunidad: ¡Sea Activo!

- Averigüe que le puede ofrecer su comunidad. Infórmese sobre programas de educación comunitaria, parques y programas de recreación, programas de jóvenes 4-H, programas de YMCA y equipos deportivos.
- ¡Aproveche los parques de patinaje, senderos para bicicleta, rutas de excursión, piscinas de la comunidad, campos de juego y áreas de parque, que son todos buenos lugares para que las familias se diviertan y se pongan en forma juntas!



# Familias en buena forma en movimiento



## En La Escuela → ¡Haga de la Actividad Física Un Hábito Diario!

### Educación Física:

- Anime a su niño para que participe completamente en clases de educación física.
- Converse con el profesor de educación física de su niño para ver lo que usted puede hacer en el hogar para ayudar a mejorar el nivel de salud y de acondicionamiento del niño,
- Ayude a su niño a estar preparado para la clase con ropas cómodas y zapatos atléticos.

### Recreo:

- Anime a su niño a que sea físicamente activo a la hora de recreo, jugando juegos y deportes
- Anime a la escuela de su niño para que ofrezca programas para caminar u otras actividades durante el recreo o después de la escuela.



## ¿Cuánta Actividad Es Sana?

Los niños y los adolescentes necesitan de actividades físicas por lo menos 60 minutos por día. La actividad puede ser moderada, pero debe hacer los latidos del corazón más rápidos y la respiración más profunda que lo normal. Mayores beneficios pueden ser alcanzados participando en las actividades que son más vigorosas, por 20 minutos o más, por lo menos tres veces por semana.

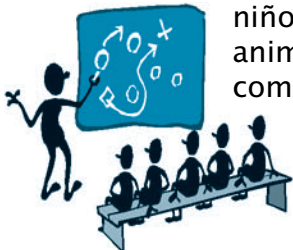
## ¡ Los Adultos Deben ser Activos También!

Sea un Ejemplo para sus niños. Se recomienda que los adultos tengan un mínimo de 30 minutos cada día en que estén físicamente activos. Es aceptable para los adultos dividir el ejercicio en bloques más pequeños de 10-15 minutos. ¡Tome una caminata corta por la mañana, en el almuerzo, por la tarde y después de la cena!



## ¿Qué Decir de los Deportes?

Los deportes dan a los niños una oportunidad de aprender habilidades y de ser activos. Si su niño está interesado en jugar un deporte, dé su encomio. Los deportes no son para todos. Si su niño no está interesado, no lo obligue. Usted puede animar a su niño a que sea activo de otras maneras como:



- montar bicicleta
- patinar
- practicar karate
- caminar
- esquiar
- danzar
- nadar
- correr tabla
- hacer yoga

## ¡Utilice el sistema del CAMARADA!

Tener un camarada hace más fácil y más seguro mantenerse activo. Es más divertido ser activo con un amigo - para los niños y los adultos. ¡Un camarada puede ayudarle a mantenerse en movimiento! ¡Sea camarada en la actividad de su niño!