

1

Una hora o más de actividad física todos los días.



HÁBITOS SALUDABLES PARA COMUNIDADES SANAS

Los actividades que aceleran su respiración y el latido de su corazón son las que lo hacen más fuerte a uno. Niños activos crecen y se convierten en adultos activos.

¡Solo muévase!

Hágalo en una hora.

¡Es gratis y divertido!

- Tome una caminata con su familia
- Juegue con su mascota
- Salga a caminar
- Ande en bicicleta (recuerde ponerse un casco)
- Ponga música y baile
- Brinque la cuerda
- Tome las escalaras
- Juegue a la traes



Hágalo fácil.

¡Como levantarse y hacerlo!

- Trate de tomar nota del nivel de actividad física usando un podómetro.
- Apague la televisión y computadora. No los ponga en las recamaras.
- Escoja juguetes y juegos que promuevan actividad física.

Moderada vs. vigorosa.

Actividad moderada significa:

- Hacer actividades en las que respire rápido, como salir a caminar o bailar.

Actividad vigorosa significa:

- Hacer actividades en la que suda, como correr, aerobics o jugar baloncesto.

Hágalo un juego.

Encuentre nuevas formas para ser activo.

- Dele a su niño tiempo extra de jugar antes o después de las comidas como recompensa por terminar su tarea.
- Evite darle a su niño/a tiempo extra frente a la pantalla como recompensa.
- Juegue a las "escondidas" con sus niños.
- Escoja actividades divertidas de acuerdo a la temporada.
- Anime a su hijo/a a practicar un deporte nuevo o incorporarse a un equipo.
- Incorpore actividad física en tu rutina para animar y hacer actividad física durante toda la vida.

¿Por qué la actividad física?:

- Lo hace sentir bien y lo mantiene mas alerta durante todo el día.
- Lo ayuda a mantener un peso saludable.
- Lo hace fuerte y le da más energía.
- Lo hace más flexible y menos propenso a las lesiones.



Working Together to Shape a Healthy Future
Facilitated by Community Health Improvement Partners

www.5210SanDiego.org

Traducido por San Diego Healthy Weight Collaborative.