Vale la pena.

La actividad física crea una base firme para una vida saludable. Tanto usted como sus hijos salen ganando. La actividad física puede:

- Mejorar la autoestima y la capacidad de aprendizaje.
- Ayudar a los niños a controlar el estrés.
- Desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones saludables.
- Ayudar a controlar el peso.

Compartan juntos la diversión.

Los niños sólo necesitan jugar. Y **usted** también.

U.S. Department of Health and Human Services

CDC FOUNDATION

MetLife Foundation

La producción de este folleto fue posible gracias al apoyo financiero que da la MetLife Foundation a la CDC Foundation.

Para imprimir o solicitar copias adicionales de este folleto gratuito, o folletos similares para maestros y directores, vaya a http://www.cdc.gov/HealthyYouth/PhysicalActivity o llame al (888) 231-6405 (en inglés).

Niños sanos. Familias sanas.

La actividad física puede ser la conexión.

Viva la diversión activa en familia.

Cree tradiciones familiares y recuerdos duraderos.

El tiempo juntos es un tiempo valioso. Intente:

Aventuras Familiares Vea las cosas interesantes en su comunidad. Vaya a caminar por el campo, de pesca y a remar en canoa. Descubra los parques públicos. Visite el zoológico. Explore las atracciones turísticas al aire libre.

Vacaciones Familiares de Ejercicio Planee un viaje activo. Nadar en la playa o andar en bicicleta en el campo. Escalar o acampar en las montañas. Explorar los parques estatales y nacionales. Ir en balsa por un río. Hacer una excursión caminando por una ciudad.

El Regalo de la Actividad Física Dé un regalo que fomente la actividad. Regale a esa persona especial un traje de baño o unos zapatos para ejercicio. Escoja juguetes que requieran movimiento, como una pelota de baloncesto o una bicicleta.

Festejos por Temporada Reciba cada temporada con diversión.
Invierno: Use un trineo o construya un muñeco de nieve.
Primavera: Juegue a lanzar la pelota o fútbol.
Verano: Brinque alrededor del rociador de césped o salte la cuerda.
Otoño: Juegue frisbee, golf o camine en una parcela de calabazas.

Servicio a la Comunidad Beneficie a otros al mismo tiempo que se beneficia usted mismo – haga trabajo voluntario en familia. Recoja la basura de la orilla de una carretera cercana, ayude a los vecinos a quitar las hojas de su jardín o únase con otras familias para limpiar su parque favorito.

Para ideas adicionales en inglés sobre cómo fomentar niños y familias fuertes:

http://www.verbparents.com
http://www.shapeup.org/publications/99.tips.for.family.fitness.fun
http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=825
http://www.fitness.gov

Encuentre algo adecuado.

Las actividades organizadas, como lecciones, clubes y equipos, pueden ser una experiencia positiva si corresponden a los intereses y la personalidad del niño o niña. Antes de inscribirlos, revise el programa y responda a las siguientes preguntas. Si la mayoría de las respuestas son "sí", las posibilidades de que sus hijos se diviertan son buenas.

- ☐ ¿Es el tamaño y la capacidad de mi hijo(a) similar al del resto del grupo?
- ☐ ¿Son apropiados para mi hijo(a) los desafíos y las expectativas?
- ☐ ¿Se le dan a todos los niños oportunidades adecuadas para aprender y para practicar?
- ☐ ¿Hay un enfoque en el desarrollo de un juego justo, juego en equipo, camaradería y diversión?
- ☐ ¿Anima y alienta a los niños el líder de la actividad?
- ☐ ¿Son todos los niños respetados?

Para una lista completa en inglés, vaya a:
http://www.aahperd.org/naspe/resource-choosing.pdf

No sólo es una acción, es un estilo de vida.

Camine y Platique: En lugar de sentarse en una mesa para hacer tarea, camine con sus hijos mientras practica ortografía, tablas de multiplicar o geografía.

Labores del Hogar: Fomente la responsabilidad y el mantenimiento de la casa haciendo que sus hijos ayuden a aspirar, limpiar los pisos, a sacar a caminar al perro, lavar el auto, etc.

Diversión Bajo Techo: Designe un espacio en el cual los niños puedan rodar, escalar, brincar, bailar y dar volteretas. Las cocheras sin autos pueden ser una zona de actividad en los días en los que está lloviendo o nevando.

Armario Portátil: Conserve una caja en el auto familiar con pelotas, guantes de béisbol, una cuerda para saltar, un frisbee, etc. Siempre estará listo para divertirse.