



MUÉVANSE

¡Con su hijo, trace una línea entre la fruta o la verdura y el ejercicio que está haciendo! Después de hacer coincidir los ejercicios, inténtalo tú. Encierren en un círculo(s) su(s) ejercicio(s) favorito(s).

EN MARCHA

Marche en su lugar durante un minuto, levantando las rodillas hasta que estén al nivel de las caderas.



UNA TABLA

Mantenga su peso sobre los codos y los pies durante 30 segundos, manteniendo sus caderas en línea con su cuerpo.



LAS ESTOCADAS

Con una pierna, de un paso al frente y con la otra procure de que su rodilla esté lo más cerca posible del suelo.



ESTIRAR

Alcance su cabeza y extienda sus brazos. ¡No olvide de estirar las piernas!

LA RUEDA

Con cuidado intente hacer una rueda. Si no se siente cómodo haciendo esta acrobacia, intente hacer una voltereta.

TOQUE DEL DEDO DEL PIE

Manteniendo la pierna recta, levante el pie hasta que pueda tocar los dedos de sus pies. Repita 5 veces.



¿Por Cuánto Tiempo Debería Estar Activo Mi Hijo(a)?

De acuerdo con las “Las Pautas de Actividad Física para los Estadounidenses,” los niños deben aspirar a 60 minutos de actividades físicas cada día. No se desanime, ¡es posible que ya cumplan con estos requisitos! Esto puede incluir caminar, correr, jugar al fútbol, hacer gimnasia, jugar a pillarse o ir en bicicleta a la escuela. ¡Las posibilidades son infinitas! Es importante que su hijo incorpore actividad aeróbica, fortalecimiento muscular y fortalecimiento de los huesos en sus actividades.

ACTIVIDAD AERÓBICA

Implica que su cuerpo usa más oxígeno, así la respiración acaba intensificándose.

¡Por ejemplo, correr!

FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Cualquier ejercicio que ayude a desarrollar musculatura.

¡Por ejemplo, levantar pesas!

FORTALECIMIENTO DE LOS HUESOS

Cualquier ejercicio que ayude a construir y mantener huesos fuertes.

¡Por ejemplo, saltar la cuerda!

¿Por qué Deberíamos Estar Activos en Casa?

La actividad física es una parte importante de la salud. ¡Hágalo parte de la rutina diaria de usted y su hijo! Algunos beneficios de las actividades físicas incluyen la reducción del riesgo de enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2. ¡La actividad física puede incluso ayudar a fortalecer los huesos y músculos de su hijo a medida que crece! La actividad física también puede ayudar a disminuir el estrés, mejorar el estado de ánimo en general e incluso mejorar la memoria y el sueño. Estos beneficios pueden ayudar a su hijo a mantenerse concentrado y atento en la escuela y en el hogar.

Conviértanse en una Familia Activa

Como líder de su familia, usted tiene la capacidad de estimular una actitud y visión positiva hacia la actividad física de su hijo. Anime a su hijo a estar activo durante al menos 60 minutos cada día. ¿Cómo? ¡Manténgase activo con ellos! Haga caminatas familiares o pasee en bicicleta por el vecindario. Recuerde, está estableciendo una base sólida para la salud futura de su hijo.



UN RETO DE LA FAMILIA SALUDABLE

- Haga un seguimiento de la actividad física de su familia durante la semana.
- Incorpore un ejercicio centrado en la familia esta semana, como salir a caminar o saltar la cuerda.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA—SNAP, un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. SNAP (CalFresh) proporciona asistencia a hogares de bajos ingresos y puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud. Para más información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663.