



Guía para padres con un estilo de vida familiar activo

Objetivo Aptitud Física

Es clave para ayudar a adultos y niños a mantener un peso saludable y una buena salud. Las pautas dietéticas para los estadounidenses recomiendan que los niños realicen al menos 60 minutos de actividad física, preferiblemente todos los días de la semana. Para los adultos, es de al menos 30 minutos cada día. Pruebe estos simples consejos para mantener a su familia en movimiento.

Ser una familia activa

- Programe un horario regular para actividad física.
- Programe actividades que todos puedan hacer juntos, como andar en bicicleta, patinar en línea o nadar.
- Salga y juegue con los niños cuando pueda. Jugar a la lleva, andar en bicicleta, jugar a pelota o saltar cuerda.
- Camine o monte en bicicleta con su hijo en lugar de conducir para hacer mandados cortos.

Hacer aptitud física divertido

- Mantenga las actividades familiares divertidas en lugar de competitivas.
- Programe fiestas de cumpleaños y eventos en pistas de patinaje, parques, gimnasios, piscinas supervisadas y otros lugares orientados a actividades.

Haga un esfuerzo consciente para mantener a los niños en movimiento

- Fomente correr, jugar a la lleva y otras actividades y juegos divertidos al aire libre tanto en el hogar como en la escuela.
- Ayude a los niños a organizar juegos semanales, como kickball, con sus amigos.
- Establezca un área cubierto donde se permita rodar, escalar, saltar y voltearse.
- Limite el tiempo de ver televisión a no más de dos horas al día.
- Camine a la escuela con tus hijos. Es un gran comienzo para su día y también para obtener 60 minutos diarios de actividad.

- Consiga que los maestros participen. Hable con los maestros sobre la incorporación de descansos para el ejercicio físico en el día escolar.
- Forme un equipo con los vecinos para formar un club de caminata familiar.

Demuéstreles a los niños cuánto disfruta la actividad física

- Permita que los niños lo vean disfrutar de actividades como caminar, jugar al tenis, o practicar senderismo. Mantiene a los niños en movimiento y les ayuda a aprender las actividades que puedan disfrutar toda la vida.

Manténgase active en clima frío, también

- Arrópanse para el frío y pase todo el tiempo al aire libre como sea posible.
- Caminar. Patinar sobre hielo. Esquí de fondo o raquetas de nieve.
- Nadar en cubierto. Marque los tiempos de “natación familiar” de la piscina local en su calendario.
- Baile. Prueba juegos divertidos como Dance, Dance Revolution.
- Juega en cubierto en la YMCA o escuela secundaria.