

# Coma Saludable Manténgase Activo

Cómo mantener a los niños sanos en casa y en la escuela

[www.eathealthybeactive.net](http://www.eathealthybeactive.net)

Use esta actividad para ayudar a su hijo a aprender

## DIVERSIÓN PARA LA FAMILIA

### Juegos a pie

Lo que necesitará:

- Zapatos cómodos

Qué hacer:

- Salgan a caminar o vayan de excursión en familia
- Realice juegos para ayudar a sus niños a divertirse en su caminata. Por ejemplo:

#### Búsqueda de Tesoro

- Al ir caminando, motive a sus niños a encontrar diferentes objetos. Por ejemplo, algo que sea cuadrado, el número 4, o algo de color amarillo

#### Mezcla de Movimientos

- Durante el paseo varíe sus movimientos. Camine hacia atrás, salte, incorpore breves carreras o camine a paso más rápido o más lento
- Estos juegos son divertidos para sus niños y les ayudan a crecer física y mentalmente



## MANTÉNGASE FÍSICAMENTE ACTIVO

Mantenga a su familia en forma motivándolos a estar físicamente activos

## Los beneficios de mantenerse físicamente activo

Aunque la actividad física pudiera parecer diferente para niños y adultos, es igualmente importante para ambos. Los adultos muchas veces piensan que la actividad física es hacer ejercicio en el gimnasio o levantar pesas. Para los niños, jugar de forma activa como andar en bicicleta o jugar al aire libre les ayuda a mantenerse saludables. Es importante para usted y su familia encontrar formas divertidas y agradables para mantenerse activo.

Los niños y los adultos se benefician de la actividad física de muchas maneras:

#### Beneficios físicos

- Huesos y músculos más fuertes
- Porcentaje menor de grasa corporal

- Menos probabilidad de tener sobrepeso
- Reducción de riesgo de diabetes
- Niveles más bajos de colesterol y presión arterial

#### Beneficios Emocionales

- Mejora en la autoestima
- Índices más bajos de depresión
- Mejor calidad de sueño
- Mejor y más positiva actitud hacia la vida en general

\*The Nemours Foundation. (2012). KidsHealth: Raising a Fit Preschooler. Extraído de [kidshealth.org/parent/exercise.html](http://kidshealth.org/parent/exercise.html)

[extension.uga.edu](http://extension.uga.edu)