Coma Saludable Manténgase Activo

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

www.eathealthybeactive.net

MANTÉNGASE FÍSICAMENTE ACTIVO

Para mantener a su familia en forma, anímelos a mantenerse físicamente activos

Seguridad y actividad física

La actividad física es esencial para el desarrollo saludable, pero también puede producir algunos riesgos para la salud. Los niños en edad preescolar están adquiriendo coordinación y habilidades mientras juegan. Mientras los niños pequeños desarrollan nuevas habilidades e intentan nuevas cosas, necesitan supervisión para evitar lesiones.

Estos son algunos importantes consejos de seguridad para su hijo activo:

- Cuando anden en triciclo o bicicleta, los niños siempre deben usar un casco
- Recomiéndele a su hijo a que se tome unos descansos breves para tomar agua
- Hable con su hijo sobre la seguridad en la calle
- Siempre supervise a su hijo cuando esté jugando con, dentro de o cerca del agua

Se puede jugar activamente tanto dentro como fuera de la casa. Toque música y baile con su niño, cree una búsqueda del tesoro o juegue a «el rey manda» para fomentar el movimiento. Para ayudar a su niño a practicar sus habilidades de equilibrio, párense en un solo pie o finjan ser estatuas.

**The Nemours Foundation. (2012). KidsHealth: Raising a Fit Preschooler. Extraído de kidshealth.org/parent/fit_preschooler.html*

Use esta actividad para ayudar a su hijo a aprender

DIVERSIÓN PARA LA FAMILIA

Pista de obstáculos

Qué necesita:

- Los artículos domésticos que usted escoja, como:
  - Escoba
  - Almohadas
  - Hula hula
  - Pelota
  - Cuerda de saltar

Qué hacer:

- Cree una pista de obstáculos con su hijo
- Ponga obstáculos en los que tengan que pasar por encima, por debajo o por un lado
- Desafíe a su familia a moverse de diferentes formas por la pista

Por ejemplo:

- Correr hasta la primera almohada
- Saltar a través del hula hula
- Pasar agachados por debajo de la escoba
- Pasar en bicicleta o triciclo entre objetos (conos, etc.)
- Saltar 5 veces a la cuerda
- Patear o lanzar una pelota

extension.uga.edu

Circular 1037-21-SP Repaso Noviembre 2022

Publicado por la Universidad de Georgia en cooperación con la Universidad Estatal de Fort Valley, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, y condados del estado. Para más información contacte su oficina local de Extensión de la UGA. La Facultad de Ciencias Agrícolas y Ambientales de la Universidad de Georgia (trabajando cooperativamente con Universidad Estatal de Fort Valley, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, y condados del estado) ofrece sus programas educacionales, asistencia y materiales a toda la gente sin importar su raza, color, religión, sexo, nacionalidad, discapacidad, identidad de genero, orientación sexual o estado de protección a veteranos y es una organización comprometida con la implementación de los principios de Igualdad de Oportunidad y Acción Afirmativa

UNIVERSITY OF GEORGIA EXTENSION