

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

Motive a su hijo a ser activo

Muchos niños disfrutan las actividades físicas, pero algunos pueden necesitar más incentivos. Los niños pequeños deberían estar físicamente activos varias veces al día. Estos son algunos consejos para ayudar a motivar a su hijo a estar activo.

Incorpore la actividad física en sus rutinas

Suban las escaleras en vez de usar el ascensor y caminen en vez de ir en auto, siempre que sea posible.

Sea un ejemplo de vida activa

Para ser un ejemplo positivo a seguir para su familia, participe en actividades físicas.

Establezca horarios regulares

Dele a su hijo oportunidades regulares para

juegos activos. Defina horarios fijos para la actividad física como parte del estilo de vida de su familia.

Fomente actividades apropiadas para su edad

Para ayudar a su hijo a adquirir destrezas, jueguen juegos sencillos. Lancen una pelota, jueguen al pilla-pilla, anden en bicicleta o jueguen a las estatuas.

¡Haga que sea divertido!

Cuando su hijo disfruta una actividad, quiere hacerla más veces. Para fomentar la actividad física, conviértala en un juego.

*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

Búsqueda del tesoro

Qué necesita:

- Objetos familiares para esconder

Qué hacer:

- Esconda diversos objetos en la casa o en el patio
- Intente esconder los objetos en donde tenga que hacer diferentes movimientos para encontrarlos. Por ejemplo:
 - Levantar los brazos
 - Doblarse
 - Ponerse en cuclillas
 - Etc.
- Invite a su hijo a jugar a la búsqueda del tesoro para encontrar los objetos que usted escondió
- Dele las pistas necesarias a su hijo sonando la música
- Haga la actividad fuera de casa para que haya más movimiento



extension.uga.edu