

# 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

### Superformas

Qué necesita:

- Tiza para aceras para fuera de casa
- Papeles de colores para dentro de casa



Qué hacer:

- Use tiza para aceras para dibujar diferentes formas coloridas fuera de casa, o corte papeles de colores en diferentes formas para jugar dentro de la casa
- Túrnese con su hijo para dar instrucciones y moverse hacia las formas
- Por ejemplo: «Camina hasta el círculo amarillo»
- Para variar los movimientos, dé diferentes instrucciones. Por ejemplo:
  - Da un salto hasta un cuadrado azul
  - «Corre hasta un triángulo rojo»
  - «Da saltitos hasta un círculo verde»



## MANTÉNGASE FÍSICAMENTE ACTIVO

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

## Tendencias actuales de actividad física

Muchos niños se han vuelto menos activos con el pasar de los años. Los niños solían ir a pie a la escuela, tener recreos todos los días y jugar afuera con frecuencia. Hoy en día, las oportunidades para la actividad física se han vuelto más limitadas. Muchos niños pasan grandes periodos de tiempo viendo televisión o jugando videojuegos en vez de participar en juegos activos. Los niños en edad preescolar pasan un promedio de dos horas por día viendo televisión o jugando videojuegos.

Como los niños tienen menos actividad física, la tasa de obesidad infantil ha aumentado dramáticamente. Es importante limitar el tiempo que su hijo pasa inactivo y planificar bastante tiempo para juegos activos. Para ayudar a su hijo a ser más activo, usted puede sugerirle ideas divertidas. Jueguen a las escondidas, lleve a su hijo al parque o dibuje una rayuela.

*\*The Nemours Foundation. (2012). KidsHealth: How TV Affects Your Child. Extraído de [kidshealth.org/parent/positive/family/tv\\_affects\\_child.html#cat168](http://kidshealth.org/parent/positive/family/tv_affects_child.html#cat168)*

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