

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

¿Cuánta actividad física?

Los niños en edad preescolar deberían participar en 60 minutos de actividad física estructurada y 60 minutos de juegos activos no estructurados todos los días. Además, los niños pequeños no deberían estar inactivos por más de una hora al día, a no ser que estén durmiendo.

Actividades estructuradas

Los juegos estructurados incluyen actividades organizadas por un adulto. Aunque su hijo probablemente participa en juegos estructurados en su clase, es beneficioso que continúe esas actividades en casa. Estas son algunas ideas sencillas para jugar con su niño en casa:

- Jugar al pilla-pilla
- «Luz roja, luz verde»
- Atrapar la pelota
- «Simón dice»
- Jugar a las estatuas

Juegos activos no estructurados

Los juegos son no estructurados cuando se deja a los niños jugar bajo supervisión, pero sin decirles qué hacer. Por ejemplo, los niños participan en juegos activos no estructurados cuando corren, trepan y fingen hacer algo.

*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

Jugar a las estatuas

Qué necesita:

- Música

Qué hacer:

- Toque música y baile con su hijo mientras la música esté sonando
- Pare la música
- Todos deben quedarse quietos como estatua cuando la música pare
- Continúe tocando la música y párela de vez en cuando
- Desafíe a su hijo a inventar nuevos pasos de baile mientras esté sonando la música

