

¿Cómo ayuda la actividad a mi familia?

Jueguen con sus hijos todos los días.
Es divertido para ellos y para usted también.

- ★ Jugar con sus hijos también les ayuda a controlar su peso. Es una manera divertida y fácil de hacer más actividades físicas.
- ★ Estar activos todos los días facilita la vida de los padres. Los niños activos se comportan mejor y duermen mejor a la hora de la siesta y al acostarse por la noche.
- ★ Haga que toda la familia empiece con el pie derecho. Dediquen tiempo para caminar (y platicar) juntos todos los días.



Consejo

Cómo convencer: déles algo que valoren. Reparta una lista de lugares seguros para jugar al aire libre y marque los que estén cerca de la casa del cliente.

Cómo empezar la plática:

- 1 **Nuestro personal ha estado tratando de ser más activo. Yo he estado caminando por 10 minutos un par de veces durante el día y de verdad que me siento mejor. ¿Hay alguna manera en que podrían lograr hacer una actividad física durante su atareado día?**
- 2 **Jugar juntos nos ayuda a mantenernos unidos con nuestros hijos. ¿Qué tipo de actividades divertidas les gusta hacer juntos en familia? ¿Han encontrado algún buen parque u otro lugar para jugar que yo podría recomendarles a otras familias?**