



Boletín informativo de WIC para la familia saludable

Invierno de 2005

Sea más activo

Tener exceso de peso puede ocasionar graves problemas de salud tanto para niños como para adultos. ¿Está listo para ayudar a su familia a mantener un peso saludable? Hacer actividades físicas por unos 30 minutos casi todos los días de la semana mejora la salud, puede ser un tiempo de diversión con los hijos y ayuda a reducir y mantener el peso. Estas ideas pueden ayudarlo a comenzar.

1. Encuentre maneras divertidas de mantenerse activo en casa. Ponga una línea recta de cinta adhesiva en el piso y practique caminar sobre la “cuerda floja” con sus hijos. Brinque con sus hijos sobre una alfombra o tapete suave y a prueba de resbalones. Invite a sus hijos a sentarse con usted en el piso, doblen las rodillas y usen las manos para dar vueltas sobre las asentaderas.
2. Ponga música en su casa para bailar con sus hijos, o enséñeles a bailar con sus muñecas o animales de peluche. Puede poner música para hacer que los quehaceres del hogar sean una actividad divertida.
3. Busque juguetes que animen a los niños a jugar activamente. En la mayoría de las tiendas de su comunidad o en los grandes almacenes puede conseguir juguetes baratos como pelotas, Frisbees, cuerdas para saltar, Hula Hoops y gises para jugar al avión. Éstos les brindan horas de diversión a los niños y los mantienen activos.
4. Busque algún programa de clases de natación para sus hijos. Esta magnífica actividad les ayudará a usted y a sus hijos a mantenerse frescos en el calor de Texas y al mismo tiempo permanecer activos.
5. Salgan a un día de campo familiar. Jueguen a las escondidas, a la pelota o a cualquier otro juego antes de comer.
6. Salgan a caminar a paso ligero después de la cena. Inviten a algún amigo y caminen por su vecindario, en la pista para correr de alguna escuela, en un parque o dondequiera que se sientan seguros y a gusto. En caso de mal tiempo, pueden caminar dentro de algún centro comercial.
7. Anime a sus hijos a que caminen a la escuela. Camine con ellos hasta que tengan la suficiente edad para ir solos, y lleve también a sus hijos pequeños.
8. Trabajen juntos en el jardín como actividad familiar. Plantar y deshierbar son magníficas actividades. Además, cultivar sus propias verduras es una buena manera de hacer que sus hijos se interesen en comerlas.
9. Apague la televisión. Los niños que ven demasiada televisión tienden a comer más y a hacer menos ejercicio. Los anuncios de dulces, refrescos gaseosos y alimentos altos en grasas incitan a los niños a comer alimentos que los hacen subir de peso. Platique, lea o juegue con sus hijos; todos se beneficiarán.

Consejo para los padres:

Vista a sus hijos con ropa cómoda que facilite las actividades físicas. Los tenis son mejores para correr. Las niñas pueden ponerse pantalones o pantalones cortos para trepar, jugar y dar volteretas. Busque ropa que sea duradera y que aguante el juego activo.



Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos.



© 2005.
Departamento Estatal de Servicios de Salud.
Todos los derechos reservados.