



Boletín informativo de WIC para la familia saludable

Primavera de 2006

Cómo mantenerse activo adentro y afuera

¿Tiene problemas para realizar actividades físicas durante su día normal? ¿Sabía usted que si tiene tiempo para ver un poco de tele todos los días también tiene tiempo para ser físicamente activo? Hacer actividades físicas durante por lo menos 30 minutos diarios mejorará su salud. Además, ser físicamente activo puede ser divertido para la familia al mismo tiempo que ayuda a bajar de peso y a mantenerlo. Pruebe algunas de las siguientes ideas y ¡empiece a ser activo hoy mismo!

1. Haga ejercicios 10-10-10. Haga tres actividades de 10 minutos cada una durante el día; recibirá el beneficio de una sesión de 30 minutos.
2. De aquí para allá. Pídale a su hijo que corra, brinque, salte, se menea o baile de un lugar a otro. Luego, permita que su hijo le diga cómo moverse entre los dos puntos.
3. Juegue a las mentiritas. Igual que De aquí para allá pero esta vez dígame a su hijo que camine como si estuviera en la arena caliente o en la luna, o nadando en una laguna.
4. Pista de obstáculos. Ponga varios cojines en fila, dejando un espacio suficientemente grande para que usted y su hijo brinquen entre ellos. Dígame a su hijo que brinque los cojines y luego brinque usted detrás de él.
5. Baile con música en la sala.

6. Mezcle la tele con la actividad. Corra o marche en su lugar o haga ejercicios en el piso, como abdominales, lagartijas y elevación de piernas mientras ve la tele. Ponga un video de ejercicios o un videojuego con el que pueda hacer ejercicio (como el que utiliza un tapete de baile).
7. Limite el tiempo frente a la pantalla. Es menos probable que los niños y adultos que ven mucha televisión o juegan muchos juegos en computadora o videojuegos sean activos.
8. Únase a un gimnasio o centro comunitario local. Algunos centros comunitarios, como la YMCA, tienen becas disponibles para las familias que no pueden pagar la cuota normal.
9. Camine o monte en bici después de cenar. Si hace mucho frío o calor afuera, camine dentro del centro comercial local.

Consejo para ser buena madre:

Usted pone el ejemplo más importante para su hijo. Si su hijo la ve disfrutar de actividades físicas, aprenderá que las actividades físicas son divertidas e importantes.