

artículo especial para la comunidad

Disfrute de la primavera con actividades físicas saludables y divertidas para toda la familia



Los días más cortos del año se terminaron y ahora que los días son más largos utilícelos para hacer más actividad física con su familia. Mantenerse al tanto de las actividades escolares de sus hijos puede tenerlo muy ocupado, pero haciendo pequeños cambios en esta primavera puede traer muchos beneficios. Antes de que se dé cuenta, su familia será mucho más activa y saludable.

Ya que los padres y madres son un modelo a seguir para sus hijos, cuando ellos los vean alimentarse de una manera saludable y haciendo actividades físicas, es muy probable que hagan lo mismo. Para lograr un estilo de vida más saludable y mantenerse físicamente activo, no es necesario tener equipos deportivos costosos o membresías. Por el contrario, existen maneras divertidas y creativas para mejorar los hábitos de actividad física en su familia.

Para empezar, tome nota de las actividades diarias de su familia durante una semana. Identifique los momentos en los que su familia podría aumentar su actividad física. Incremente las actividades en la rutina de su familia cada semana.

Aquí tiene algunas ideas para empezar:

- **Elija una actividad física divertida en lugar de la televisión.** A los niños les encantan los juegos en donde tienen que perseguir a sus amigos y en especial a sus padres, haciendo que el ritmo cardiaco de todos aumente.
- **Construya un jardín familiar. Empiece por preparar la tierra para que pueda plantar flores y vegetales.** Si no tiene mucho espacio en su jardín, siembre

hierbas en macetas. Cultivar vegetales y hierbas en su propio jardín es una buena manera de ahorrar dinero y es una fuente de bocadillos y alimentos saludables durante el verano. Las hierbas frescas también son una buena alternativa para darle buen sabor a sus comidas y reemplazar la sal cuando cocine.

- **Recuerde su niñez.** Comparta con sus hijos algunos juegos de su niñez, por ejemplo rayuela o mundo, en donde los niños saltan en un pie atravesando una serie de niveles. Utilice tizas de colores para dibujar sobre la acera, es una manera colorida y divertida para que los niños creen su propio espacio para jugar.
- **Organice una búsqueda del tesoro al aire libre.** Utilice redes pequeñas y frascos para que los niños atrapen mariposas e insectos interesantes, y recoja flores en el vecindario o parque local.
- Ayude a sus hijos a **organizar un partido de fútbol o béisbol** con sus amigos. Colabore llevando bocadillos y bebidas saludables para que la energía de todos se mantenga durante el juego.

Comenzar con pasatiempos sencillos como éstos, puede hacer que su familia sea más activa. Así mismo, éstos cambios pequeños pueden ayudar a que su familia mantenga un peso saludable.

Para obtener más consejos sobre cómo ayudar a que su familia logre un estilo de vida más saludable, visite la página web de ¡Podemos! (Sugerencias Para Mejorar La Actividad y Nutrición de los Niños)®: <http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol>