

artículo especial para la comunidad

Este verano conviértase en un turista sin tener que viajar

Disfrute de un estilo de vida activo en la comodidad de su propia ciudad



¿Esta buscando la manera para que sus hijos se diviertan durante el verano; maneras que no incluyan actividades sedentarias como mirar la televisión o videojuegos? Considere convertirse en un turista en su propia ciudad. El verano es la temporada perfecta para explorar lo que ofrece el lugar donde usted vive y al mismo tiempo realizar actividades nuevas para sus hijos. La mejor manera de hacer que los suyos se levanten del sofá, salgan afuera y se mantengan físicamente activos este verano, es participar en eventos o actividades de su comunidad.

Durante el verano, en un sinnúmero de poblaciones hay festivales, ferias o mercados, conciertos al aire libre, exhibiciones de museos, celebraciones y actividades familiares. Lo mejor de todo es que la mayoría de estos eventos son gratis.

Considere los siguientes consejos cuando organice excursiones familiares

- **Compre productos locales.** Utilice alimentos producidos localmente y de temporada. Una visita al mercado o granja local podría ser una gran manera de encontrar ingredientes frescos y económicos. Es más, quemarán calorías recogiendo frutas y verduras.

- **Organice un reto familiar.** Lleve a su familia al museo o atracción local y pida que cuenten sus pasos con un podómetro. Premie a quien tenga el mayor número de pasos al terminar la excursión con un incentivo saludable.
- **Disfrute de bocadillos dulces y refrescantes.** Haga paletas de hielo con fruta fresca o congele las frutas favoritas de su familia como uvas, fresas o mango maduro. Sus hijos correrán a su cocina en vez de salir en busca del carrito de helados.
- **Planee unas vacaciones familiares divertidas y saludables sin salir de su ciudad.** No es necesario viajar para tener unas vacaciones donde la familia se mantenga activa. Incluya las actividades físicas favoritas de los niños y haga que toda la familia se mantenga activa.
- **Visite el Centro de Visitantes** de su ciudad o lea el periódico local para informarse sobre eventos y actividades en su vecindario.

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>