

Olvídese de pagar gimnasio: existe diversión gratis para toda la familia

Hoy es el mejor momento para divertirse gratis con toda la familia.



Conseguir que sus hijos practiquen actividad física por 60 minutos cada día no implica pagar una costosa membresía en un gimnasio.

Cuando hay que reducir gastos, hay muchas formas de que la familia sea activa sin gastar mucho. De hecho, existen actividades fantásticas de todo tipo en su hogar y su vecindario, por ejemplo:

- Deje que los niños pongan su música preferida y anímelos a bailar todo el tiempo que quieran. ¡Usted también puede unirse a la diversión! Unos minutos de salsa pondrán en marcha su corazón.
- Salgan al parque, a jugar al tenis, al baloncesto o a pasear por lo menos un par de veces por semana.
- Caminen siempre que puedan, y anime a sus hijos a que inviten a sus amigos.
- Si tiene televisor, encontrará muchos programas o videos de ejercicios gratuitos. Es posible que la biblioteca pública ofrezca videos de ejercicios. Si no se anima a hacer ejercicios cardiovasculares en la sala de su casa, ponga estereras de yoga (o toallas) en el suelo y celebre una noche de yoga en familia.

Puede encontrar estas ideas y muchas otras para poner a toda la familia en movimiento en el sitio web de *¡Podemos!*: <http://wecan.nhlbi.nih.gov>.

El Programa *¡Podemos!*, desarrollado por el Instituto Nacional de la Salud, no solo da consejos de actividad física, también ofrece recursos para padres y personas que cuidan niños, para que ayuden a niños entre las edades de 8 a 13 años a manter un peso saludable comiendo sano, aumentando la actividad física y reduciendo el tiempo que pasan frente a la pantalla del televisor o la computadora. Alrededor de 1.300 comunidades en todo el país ya se han inscrito para ofrecer el programa *¡Podemos!*.

Entre las organizaciones que ofrecen las actividades que usted busca se encuentran parques locales y departamentos de recreación.

Cuando visite el sitio web de *¡Podemos!* para encontrar información sobre la actividad física, no se olvide de buscar un centro comunitario cerca de usted y ver qué actividades ofrece.

Olvídese de pagar una membresía de gimnasio. Use ese dinero extra para otra cosa, como comprar más verduras y frutas en la tienda, y haga que toda su familia disfrute de actividades divertidas que son gratis.