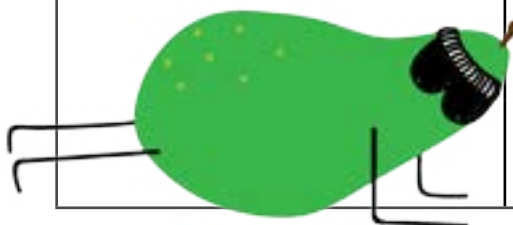




¡EN SUS MARCAS, LISTOS, FUERA!

Junto con su hijo, observe la tabla y marque con un círculo cada actividad que su hijo haya hecho la semana pasada.

Ligera	Moderada	Vigorosa
Caminar (paso normal) Andar en bicicleta (lentamente en la carretera) Pescar Bailar (lentamente) Trabajo en casa Estiramiento Jugar a atrapar Dardos Tenis de mesa Tocar la mayoría de los instrumentos	Tenis (dobles) Andar en monopatín Salto a la comba Béisbol Baloncesto Caminar rápidamente Andar en bicicleta (más de 10 mph o cuesta arriba) Jardinería Andar en patineta Remo Yoga Entrenamiento con pesas Frisbee	Tenis (individuales) Futbol americano Futbol Hockey Un juego de baloncesto Excursionismo Voleibol Gimnasia Artes marciales natación de vuelta Correr Baile aeróbico (zumba)



¡Las Actividades Físicas para la Salud!

Las actividades físicas ayudan su hijo a desarrollar su coordinación y equilibrio. Ayúdelos a practicar nuevas habilidades dándoles muchas oportunidades para jugar a atrapar, escalar, gatear y saltar.

¿Cuáles son estas categorías?

Se recomienda que los niños realicen al menos 60 minutos de actividad física cada día. Mientras que la actividad física de la intensidad ligera es importante para estar saludable, solo la actividad física moderada y vigorosa cuenta para el total diario de 60 minutos.

INTENSIDAD LIGERA

Los ejercicios requieren muy poco esfuerzo y pocas calorías.

Los latidos del corazón y la respiración son similares a descansar.

Una persona que hace una actividad de intensidad ligera probablemente podrá cantar durante la actividad.

INTENSIDAD MODERADA

Los ejercicios requieren un poco de esfuerzo y más calorías que la intensidad ligera.

Los latidos del corazón y la respiración son un poco más rápidos y pesados que al descansar.

Una persona que hace una actividad de intensidad moderada probablemente podrá hablar pero no podrá cantar.

INTENSIDAD VIGOROSA

Los ejercicios requieren mucho esfuerzo y calorías.

Los latidos del corazón y la respiración son muy rápidos y pesados.

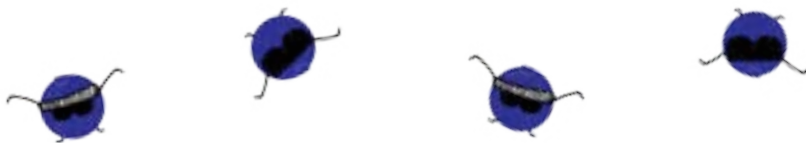
Una persona que hace una actividad vigorosa probablemente tendrá dificultades para hablar.

Consejos para estar Activo

- Encuentre tiempo donde pueda. ¡Incluso 10 minutos aquí y allá hacen la diferencia!
- Pruebe diferentes actividades hasta encontrar algo que le guste a toda su familia.
- ¡Manténgase flexible! No es necesario que practique deportes todos los días. Haga una caminata o un paseo en bicicleta los días que se sienta cansado.

Comparta su Pasión

¡Comparta su disfrute de su actividad favorita! Ya sea jugar al béisbol, jugar a las traes o hacer volteretas, lo más probable es que si se divierte haciéndolo, también lo hará su hijo. También puede enseñarle a su hijo a hacer una cosa que le gustaba cuando tenía su edad. Hable acerca de por qué le gustaba, las experiencias que lo hicieron especial, o muestre fotos de usted haciendo la actividad. Explique las reglas, muéstrole cómo lo hacía y deje que lo pruebe.



UN RETO DE LA FAMILIA SALUDABLE

- Programe un tiempo con su hijo para probar un ejercicio de las categorías moderadas o vigorosas.
- ¡Comparta su actividad o ejercicio favorito con su hijo usando algunos de los consejos descritos anteriormente!



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA—SNAP, un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. SNAP (CalFresh) proporciona asistencia a hogares de bajos ingresos y puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud. Para más información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663.