

ACTIVIDAD FÍSICA



¡Escoja las metas de actividad física para ayudar a mantener sana a su familia!

- Aliente y vigile los juegos al aire libre.
- Una hora o más de actividad física diaria.
- Camine o utilice la bicicleta para ir con sus hijos a hacer mandados o como medio de transporte regular.
- Participe en oportunidades de hacer actividades físicas en la comunidad.
- Centre las salidas familiares en la actividad física.
- Regale artículos que estimulen la actividad física, tales como cuerdas para saltar.
- Limite el tiempo de televisión y pantallas recreativas a menos de dos horas diarias.
- En el cuarto donde duerme el niño no debe haber televisión.
- Evite usar los alimentos como recompensa o castigo.

Sea un ejemplo positivo para sus hijos.

