

LA ACTIVIDAD FÍSICA SE SACAN BUENAS CALIFICACIONES-

A+!

Los niños que están en buen estado físico les va mejor en la escuela

¡Piensa sobre tu salud!

Salud en Mente es un programa para niños y familias, que brinda información en términos amenos sobre la conexión entre comer sano y sentirse bien.



Children's Health Fund

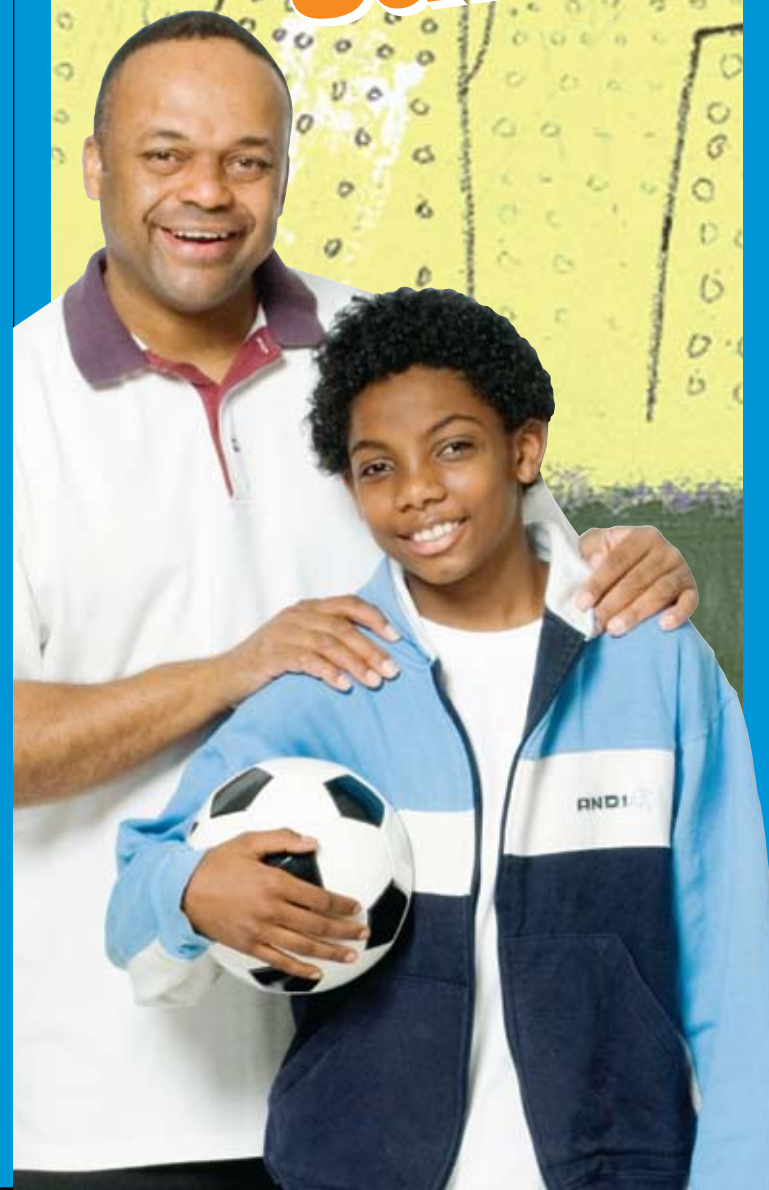
www.childrenshealthfund.org

El Children's Health Fund (CHF) produce folletos y cuadernillos de educación para la salud, culturalmente relevantes y utilizando términos sencillos para simplificar la complejidad de los problemas médicos que afectan a los niños y sus familias. Por medio de estos materiales, los niños, adolescentes, padres y tutores tendrán acceso a numerosa información de vital importancia sobre la salud. Los materiales fueron creados por trabajadores de la salud de la red nacional del CHF y han sido sometidos a un extenso proceso de revisión, incluyendo expertos en asuntos externos y antropólogos culturales. Los materiales en inglés y español adhieren a la escritura en términos sencillos y a las convenciones de diseño y son evaluados para lograr los niveles de lectura apropiados.

Hecho posible gracias a la subvención de
MetLife Foundation

©2008 The Children's Health Fund
Puede ser reproducido en su totalidad.

¡Piensa sobre tu salud!



Todos en movimiento

Una familia activa:

Tiene más energías

Duerme mejor

Da el buen ejemplo a los más chicos

Se divierte mucho

Aquí le presentamos algunas ideas para aumentar la actividad física en familia:

Ejerciten durante las actividades diarias.

Suban las escaleras o caminen para hacer el mandado, para realizar trámites o cuando hagan las tareas domésticas.



Jueguen en familia.

Salten a la soga, bailen, trepen o corran dentro de la casa o al aire libre.



Den un paseo todos juntos.

Pongan el cuerpo en movimiento y compartan un momento agradable.



HACER ACTIVIDAD FÍSICA ES VITAL PARA SENTIRSE BIEN

Hacer ejercicios



Estar en forma y listo para toda actividad

Sentirse bien y con mucha energía

Demasiada televisión y videojuegos



Sin energías

Cansancio y pereza

No tener ganas de hacer ejercicios



Estar lento y sin energías

Sentirse triste o deprimido

No hacer suficiente ejercicio



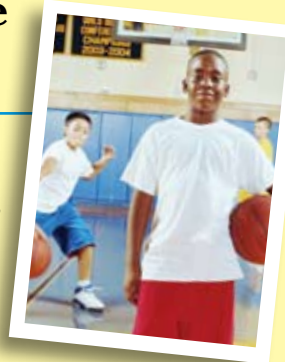
Estar activo es cada vez más difícil

Sentirse fuera de forma

Ayuden a sus hijos a estar en forma

Los niños pueden disfrutar de los deportes y las actividades independientemente de sus aptitudes.

Averigüen sobre actividades de bajo costo en las escuelas, parques, YMCA o los Clubes de Niños y Niñas (Boys and Girls clubs)



Enséñenles a sus hijos que ser parte de un equipo y divertirse es más importante que ganar.

Levanten a sus hijos del sofá

Planeen actividades con amigos en el parque o en la piscina

Tengan juegos activos para jugar en casa como sogas, pelotas inflables o música para bailar.



Limiten los horarios de televisión y computadora a no más de dos horas por día