

**¡DIVIÉRTETE!**

¡El ejercicio puede ser divertido!  
Elige algo que te gusta hacer con tus amigos y tu familia.

## PRINCIPIOS EL.E.M.E.NT.AL.ES. DE LA SALUD

(Elaborando Estrategias Metódicas y Educativas para los Alumnos de Escuela)

es un proyecto dedicado a la entrega de material educativo sobre salud en lenguaje simple, ameno y culturalmente relevante destinado a los niños de escuelas de enseñanza primaria y media.

Para más información, contactarse con:



**Children's Health Fund**

Healthy B.A.S.I.C.S.  
215 West 125th Street, Suite 301  
New York, NY 10027  
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 del  
**MetLife Foundation**

© 2010 Children's Health Fund  
Se puede reproducir completamente.



Children's Health Fund

PRINCIPIOS EL.E.M.E.NT.AL.ES. DE LA SALUD

## HAZ EJERCICIOS PARA ESTAR SANO



# ¡Diviértete poniendo tu cuerpo en movimiento!

Hacer ejercicios puede ser muy divertido. Descubre alguna actividad para hacer junta con tu familia y amigos y... **¡A divertirse todos!**



**BAILA**

**CAMINA**

**PATINA**

**SE PARTE DE UN EQUIPO**

**ESCALA**

**JUEGA**

**PATEA EL BALÓN**

**CORRA**

**NADA**



**Recuerda...**

necesitas hacer ejercicios una hora por día. No tiene que ser todo de una vez.



# ¿CÓMO PUEDO ESTAR MÁS ACTIVO?

Estar activo es estar en movimiento. Lo lograrás al mover tus brazos y piernas lo suficiente como para que tu corazón lata más fuerte y más rápido. Te dará energías y te mantendrás sano.



Si haces ejercicios, tu corazón estará más sano y fuerte.



Si haces ejercicios, no subirás tanto de peso.



# ¿Por qué es bueno estar activo?

Si haces ejercicios, tus huesos y tus músculos se fortalecerán.



Si haces ejercicios, te divertirás y te sentirás alegre y bien contigo mismo.



**¡Levantate!**

**¡Muévete!**

**¡Apaga el televisor!**

**¡Deja los videojuegos!**

