

¡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.

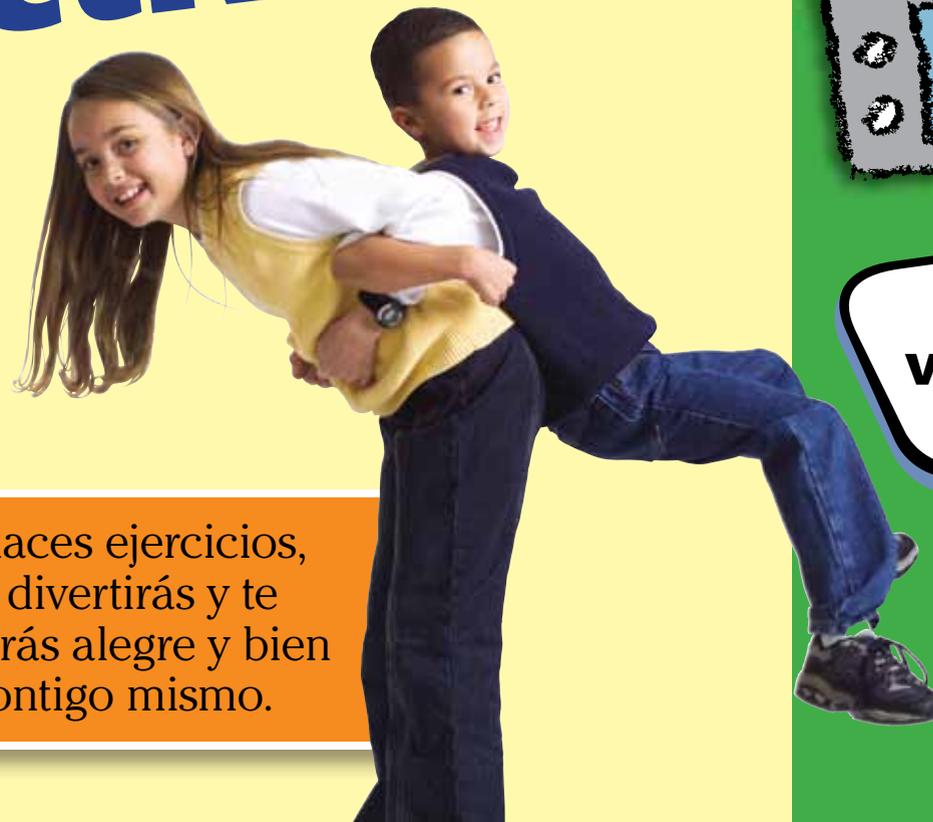


¿Por qué es bueno estar activo?

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



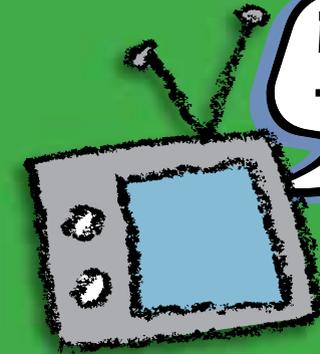
Si haces ejercicios, te divertirás y te sentirás alegre y bien contigo mismo.



¡Levántate!

¡Muévete!

¡Apaga el televisor!



¡Deja los videojuegos!

