

consejos para padres

¡Podemos! hacer que la actividad física sea divertida

Anime a su familia a practicar actividad física todos los días. Siga estos consejos y verá cómo es posible incluir actividades físicas en su ocupada semana y diviértase al mismo tiempo.



Escoja el mejor momento para estar activo

Primero:

- Escriba las actividades que hace su familia cada día durante una semana.
- Identifique por lo menos dos momentos de 30 minutos donde su familia podría practicar actividad física.
 - Trate de escoger momentos donde la familia está junta para probar una actividad.
 - Trate de escoger momentos en que todos tengan mucha energía.
- Escriba las actividades físicas que hará en la semana en un calendario para que no las olvide.

Empiece poco a poco

Lea estas actividades físicas y escoja las mejores opciones para su familia:

- Camine o ande en bicicleta por su vecindario o en un parque.
- Use los quehaceres del hogar para aumentar sus niveles de energía.
- Escoja actividades simples como caminar, correr, subir escaleras o bailar. No tiene que aprender habilidades nuevas.
- Hable con sus familiares y pida ideas para saber qué les gustaría hacer. (Escriba las ideas en las líneas)



Motive a su familia y únase a otras personas activas

Explique a familiares y amigos su interés en hacer ejercicio y dígales que su apoyo es muy importante.

- Planifique actividades sociales que incluyan actividad física. Prepare una fiesta o un evento para los amigos de sus hijos que los mantenga activos, ya sea bailando o jugando algún deporte como fútbol o baseball. Haga actividades físicas que motiven a sus hijos a mantenerse activos, como jugar a las escondidas o juegos de video que le permitan moverse.
- Haga actividad física con sus amigos y con personas que quieran mantenerse activas. Busque un grupo de ejercicio que sea gratis o inscríbase en un programa, como la YMCA o un club para caminar en su comunidad.

No tenga miedo a intentar cosas nuevas

- Encuentre a un amigo que le pueda enseñar algo nuevo. Tome una clase de baile o de algún deporte que le permita aprender nuevas habilidades. (Escriba las ideas en las líneas)

¿Su familia no quiere realizar actividad física?

Siga estos consejos para hacer que sus familiares se mantengan activos:

- Dígales que la actividad física es importante para mantener el cuerpo fuerte y saludable.
- Sea el ejemplo para sus familiares.
- Al ver que se está divirtiendo, van a querer estar activos también.
- Dígales que al hacer actividad física tendrán más energía. Pídales que lo traten al menos por dos o tres semanas para que vean como se sienten.
- Deje que sus hijos escojan actividades divertidas para mantenerse activos.

Manténgase activo cuando viaje

- Empaque en su maleta una cuerda para saltar y úsela en la cuarto de su hotel.
- Camine por los corredores y suba las escaleras en el hotele. Visite un parque o centro comercial y camine por media hora o más. Lleve un reproductor de MP3 con su música favorita mientras hace ejercicio.



¡Podemos!® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). **¡Podemos!** ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.

Para obtener más información, visite <http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol> o llame al 1-866-359-3226.

¡Podemos! y los logotipos de **¡Podemos!** son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health & Human Services, DHHS, por su siglas en inglés).

