

Consejos Para Criar Niños Activos, Saludables y en Buen Estado Físico

Los niños necesitan estar activos por 60 minutos casi todos los días para mantener buena salud y buen estado físico. La actividad se puede acumular durante todo el día. Aún bloques de tiempo tan cortos como de 15 minutos pueden contar para la meta de actividad diaria de los niños.

¡He aquí algunas actividades **DIVERTIDAS** para los niños mantenerse activos y en buen estado físico!



Corra como un gorila.
Camine como una araña.
Salte como un conejo.
Estírese como un gato.

Haga concursos familiares:

¿quién puede saltar la comba por más tiempo?

Carreras de carretillas

Carreras de sacos de papas

Use las fiestas para promover la actividad:

Fiesta de patinar al hielo

Fiesta de los bolos

Fiesta de fútbol

Levántese temprano con sus niños para sacar el perro

Saltar juntos después de la comida

Dar una caminata familiar después de la comida

Montar bicicleta en familia por el vecindario

Hacer arte en la acera con tiza o jugar a la rayuela

Volar una cometa en un campo o en la playa

Disfrute de una parquecito en la escuela o en un parque

Jugar juegos infantiles

Tirarse en un trineo

Los Bolos

El Cogecoge

Caminatas

Visitar un balneario

Práctica de batear

Golf en miniatura



¡Visite ChefSolus.com para juegos de nutrición en línea, actividades divertidas y herramientas nutritivas para padres y niños gratis!

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados

Consejos Para Criar Niños Activos, Saludables y en Buen Estado Físico

¡Consejos Favoritos del Chef Solus Para Ayudarles a los Niños y a las Familias a Mantenerse Activos!

Incluya a toda la familia

- Hable de la actividad física como una divertida forma de cuidar su cuerpo y de balancear su alimento y energía para toda la vida, en vez de verla como tarea.
- Celebre los logros con actividades divertidas en vez de con comida o tiempo adicional de ver televisión.

Establezca una rutina

- Empiece poco a poco, gradualmente agregándole nuevas actividades a su rutina.
- Fije un tiempo cada día para actividad física.

Deje que su niño escoja

- Los deportes organizados son buenos pero hay muchas otras actividades que los niños pueden hacer para estar activos que no son competitivas. Déjeles que escojan como familia.
- Den una caminata de naturaleza para recoger hojas y piedras que sus niños pueden usar para hacer un collage.
- Si a su niño le gusta trepar, vaya al armazón de barras en el parque de su vecindario.
- Deje que cada niño tome su turno para escoger la actividad del día o la semana.
- Si a su niño le gusta leer, camine o monte bicicleta a la biblioteca del vecindario para buscar un libro.
- Ponga la música favorita de su niño y bailen en la sala.

Limite el tiempo de televisión a no más de 1-2 horas al día

- Pregúnteles como les gustaría pasar su 1-2 horas de televisión.
- Evite poner televisión en las habitaciones de sus niños.
- Mantenga la computadora en un área familiar.
- Limite otras actividades sedentarias, como mensajes de texto o charlar por teléfono.

Haga una lista de cinco maneras en que su familia se mantiene activa.

¡Visite ChefSolus.com para juegos de nutrición en línea Gratis, actividades divertidas, y herramientas nutritivas para padres y niños!



¡Visite ChefSolus.com para juegos de nutrición en línea, actividades divertidas y herramientas nutritivas para padres y niños gratis!

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados