

Newsletter Article

Use this article in your organization's publications. Be sure to include the credit, "Proporcionado por Harvard Prevention Research Center sobre la Nutrición y la Actividad Física y la YMCA de USA."

¡Muévase! ¡Siéntase bien!

¿Se siente exhausto al final de cada día? ¿Y los niños...sólo quieren ver televisión? La actividad física ayuda a sentirse mejor de inmediato, no importa el tipo de actividad que escoja.

Este mes nuestro programa se concentrará en la importancia de estar activo físicamente todos los días. Nuestro objetivo es interesar a los niños en la actividad física regular de tal manera que todos los niños se motiven independientemente de sus habilidades.

Los mensajes claves para los padres son:

- Los niños deberán tener 1 hora o más de actividad física cada día, lo cual se pueda dividir en períodos de 10 -15 minutos.
- Las familias activas se divierten y tienen más energía.
- El estar activo físicamente ayuda a que el cuerpo sea fuerte y saludable.
- Sea un buen modelo de conducta haciendo actividades físicas regularmente y planificando períodos activos para toda la familia. Los niños de familias activas tienen una mayor probabilidad de mantenerse activos cuando sean adultos.

Los mensajes claves que estaremos enseñando a los niños son:

- Mover el cuerpo es divertido y ayuda a que el cuerpo sea fuerte y saludable.
- Todo tipo de actividad física, como jugar, bailar y hacer deportes, es buena para la salud.
- Haz algo activo todos los días.

La actividad física diaria puede darle más energía y mejorar el sueño y la concentración. Con el tiempo, el mantenerse activo le ayudará a mantener un peso saludable. También le protege contra las enfermedades del corazón, diabetes, presión arterial alta, ataques cerebrovasculares y osteoporosis (huesos frágiles).

¿Cuánta actividad necesitan los niños? Los niños deben tener 1 hora o más de actividad física a diario. Ésta puede dividirse en períodos de 10-15 minutos. Los niños deberán realizar actividades vigorosas – o sea, actividades que les hacen sudar y respirar fuerte – por lo menos 3 días a la semana.

Ejemplos de actividades moderadas		Ejemplos de actividades vigorosas	
Juegos y deportes similares a caminar rápido:		Juegos y deportes más intensos que caminar rápido. Te hacen sudar:	
rayuela	jugar a la pelota	nadar	baloncesto
juegos en el patio de recreo	montar en bicicleta	saltar la cuerda	baile aeróbico
4 esquinas	frisbee	fútbol	correr

Consejos para mantener activa a su familia:

- Jugar un juego de "corre que te pillo" o de fútbol después de la escuela.
- En lugar de ver televisión, salga a pasear o baile por la casa después de cenar.
- Planifique por lo menos 1 actividad física divertida para hacer juntos los fines de semana.
- Involucre a los niños en tareas de la casa activas, como guardar los comestibles o barrer.
- Suba por las escaleras cuando estén en su museo o biblioteca favorito.
- Asegúrese que sus hijos tengan la oportunidad de jugar activamente después de la escuela la mayoría de los días de la semana. Puede ser en su jardín, en el patio de recreo o en los programas de deportes o recreación.

Los niños que se crían en familias activas tienen una mayor probabilidad de mantenerse activos cuando sean adultos. Un estilo de vida activo puede ayudar a su familia a tener una vida más larga y saludable. Dé un buen ejemplo al ser activo usted mismo. Anime a sus niños a encontrar actividades que disfruten. Para obtener más ideas de actividades divertidas para su familia, visite, http://kidshealth.org/parent/en_espanol/esp_land_pg/spanish_landing_page.html

Email Message

Use this sample message to communicate with parents by email.

Subject: Consejos útiles para lograr hábitos saludables: ¡Muévase!

Estimados Padres de (insert program name):

Este mes el programa (insert program name) *se concentrara en la importancia estar activo físicamente todos los días.*

Los mensajes claves para los padres son:

- Los niños deberán tener 1 hora o más de actividad física cada día, lo cual se pueda dividir en períodos de 10 -15 minutos..
- Las familias activas se divierten y tienen más energía.
- El estar activo físicamente ayuda a que el cuerpo sea fuerte y saludable.
- Sea un buen modelo de conducta haciendo actividades físicas regularmente y planificando períodos activos para toda la familia. Los niños de familias activas tienen una mayor probabilidad de mantenerse activos cuando sean adultos.

Los mensajes claves para los niños son:

- Mover el cuerpo es divertido y ayuda a que el cuerpo sea fuerte y saludable.
- Todo tipo de actividad física, como jugar, bailar y hacer deportes, es buena para la salud.
- Haz algo activo todos los días.

Nuestro objetivo es interesar a los niños en la actividad física regular de tal manera que todos los niños se motiven independientemente de sus habilidades.

Usted puede animar su familia a hacer actividad física regularmente a través de reforzar los mensajes claves en el hogar y siguiendo estos **consejos útiles para lograr hábitos saludables**:

- Sea un buen modelo de conducta haciendo usted mismo actividades físicas regulares.
- Jugar un juego de "corre que te pillo" o de fútbol después de la escuela.
- En lugar de ver televisión, salga a pasear o baile por la casa después de cenar.
- Planifique por lo menos 1 actividad física divertida para hacer juntos los fines de semana.
- Involucre a los niños en tareas de la casa activas, como guardar los comestibles o barrer.
- Suba por las escaleras cuando estén en su museo o biblioteca favorito.
- Asegúrese que sus hijos tengan la oportunidad de jugar activamente después de la escuela la mayoría de los días de la semana. Puede ser en su jardín, en el patio de recreo o en los programas de deportes o recreación.

¿Quiere aprender más?

Haga clic en

http://kidshealth.org/parent/en_espanol/esp_land_pg/spanish_landing_page.html

para obtener ideas para juegos y actividades de juego.