

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 los EEUU."

¡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 ha de concentrarse 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 realizar actividades vigorosas (que les hagan respirar fuerte y sudar) por lo menos 3 veces a la semana.
- Las actividades vigorosas desarrollan fuerza y resistencia y son buenas para el corazón y los huesos.
- Sea un buen modelo de conducta y planifique tiempo para actividades físicas vigorosas.

Los mensajes claves que estaremos enseñando a los niños son:

- Realizar actividades que hacen sudar o respirar fuerte te fortalecerán y mantendrán saludables a los huesos y el corazón.
- Jugar con intensidad es divertido cuando es algo que disfrutas.
- Realiza una actividad que te haga sudar o respirar fuerte por lo menos 3 veces a la semana.

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

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

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

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 casa activas, como guardar los comestibles o barrer.
- Suba por las escaleras cuando estén en su museo o biblioteca favoritos.
- 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 divertidas, 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 de estar activo físicamente todos los días.

Los mensajes claves para los padres son:

- Los niños deberán realizar actividades vigorosas (que les hagan respirar fuerte y sudar) por lo menos 3 veces a la semana.
- Las actividades vigorosas desarrollan fuerza y resistencia y son buenas para el

corazón y los huesos.

- Sea un buen modelo de conducta y planifique tiempo para actividades físicas vigorosas.

Los mensajes claves para los niños son:

- Realizar actividades que te hacen sudar o respirar fuerte te fortalecerán y mantendrán saludables a los huesos y el corazón.
- Jugar con intensidad es divertido cuando es algo que disfrutas.
- Realiza una actividad que te haga sudar o respirar fuerte por lo menos 3 veces a la semana.

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 fomentar la actividad física regular reforzando los mensajes claves en el hogar y siguiendo estos **Consejos útiles para lograr hábitos saludables:**

- Sea un buen modelo de conducta haciendo 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 casa activas, como guardar los comestibles o barrer.
- Suba por las escaleras cuando estén en su museo o biblioteca favoritos.
- 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.