 Feeling exhausted at the end of the day? How about the kids….do they just want to watch TV? Physical activity helps you feel better right away, no matter what kind you choose.

This month our program will focus on the importance of being physically active every day. Our goal is to engage children in regular physical activity in a way that encourages all children, regardless of their abilities.

The key messages we’ll be teaching kids are:

* Doing activities that make you sweat or breathe hard will make you strong and keep your bones and heart healthy.
* Playing hard is fun when it’s something you like to do.
* Do an activity that makes you sweat or breathe hard at least 3 times per week.

**Get Moving! Feel Great!**

Spring Newsletter

Peacedale YMCA Afterschool Program

Volume 1, Issue 9

May 2012

* Play a game of tag or soccer after school.
* Instead of watching TV, take a walk or dance around the house after dinner.
* Plan at least 1 fun physical activity together on weekends.
* Involve kids in active chores, like putting away groceries or sweeping.
* Take the stairs when you’re at your favorite museum or library.
* Make sure that your children have opportunities for active play after school on most days of the week. This can be in your yard, at a playground, or in sports and recreation programs.

## Tips for Keeping your Family Active

Daily physical activity can give you more energy and improve your sleep and focus. Staying active over time also helps you keep a healthy weight. It protects you from heart disease, diabetes, high blood pressure, stroke, and osteoporosis (weak bones).

How much activity do kids need? Kids should get 1 hour or more of physical activity every day. This can be spread out in periods of 10-15 minutes. Kids should do vigorous activity on at least 3 days per week. This includes activities that make kids breathe hard and sweat.

Children who grow up in an active family are more likely to remain active as adults. An active lifestyle can help your family live longer, healthier lives. Set a good example by being active yourself! Encourage your children to find activities they enjoy.

**Key messages for parents:**

* Kids should get vigorous activity (that make them breathe hard or sweat) at least 3 times a week.
* Vigorous activities build strength and endurance and are good for the heart and bones.
* Be a good role model and make time for vigorous physical activity.

**Want to learn more?**

For more ideas on fun ways to get your family active, check out <http://www.cdc.gov/youthcampaign/marketing/adult/index.htm>.

For more information visit www.foodandfun.org or www.hsph.harvard.edu/research/prc/projects/food-fun/

|  |  |
| --- | --- |
| **Examples of moderate activity** | **Examples of vigorous activity** |
| Games and sports that are similar to fast walking: | Games and sports which are more intense than fast walking. They make you sweat: |
| Hopscotch | Kickball | Swimming | Basketball |
| Playground play | 4-square | Jumping rope | Running |
| Bike riding | Frisbee | Soccer | Aerobic dancing |

¿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 concentrara 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 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.

**¡Muévase! ¡Siéntase bien!**

Boletín de primavera

Peacedale YMCA Afterschool Program

Volumen 1, Número 9

Mayo 2012

 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.

**Consejos para mantener activa a su familia**

La actividad física diaria puede darle más energía y mejorar el sueño y la concentración. Con el tiempo, el mantenerte 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 cada día. 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.

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.

**Los mensajes claves para los padres**

 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.

**¿Quiere aprender más?**

Para obtener más ideas de actividades divertidas para su familia,visite, <http://kidshealth.org/parent/en_espanol/esp_land_pg/spanish_landing_page.html>

Para más información, visite www.foodandfun.org o www.hsph.harvard.edu/research/prc/projects/food-fun/

www.foodandfun.org or www.hsph.harvard.edu/research/prc/projects/food-fun/

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |