



Actividad física

Hagan la actividad física una parte de la rutina de su familia

Fijen metas: Fijen metas que su familia pueda lograr. Puede ser que en las primeras semanas no logren todas sus metas, pero si persisten, la actividad física podría llegar a ser parte de la rutina de su familia.

Fijen metas que son específicas, realizable y perdonadoras. En vez de fijar una meta de hacer más ejercicio, fije una meta de caminar 30 minutos por día tres veces por semana.

Rete a su familia a ver quién puede ganarse el Premio Presidencial de Estilo de Vida Activo (PPEVA). Para ganarse el premio, el individuo debe comprometerse a la actividad física por cinco días a la semana por seis semanas.

Tip: Metas efectivas son específicas, realizable y perdonable. “Hacer más ejercicio” es una buena idea, pero “caminar por 30 minutos” es más específico, y más fácil de lograr.

Programen sus Actividades: La mejor manera de empezar a incrementar la actividad física de su familia es que programen sus actividades. Empiecen por identificar tres veces durante la semana en los cuales tienen 30 minutos libres para hacer actividades físicas como caminar, jugando algún deporte, o haciendo labores físicos. Escojan horarios en el día o en la semana cuando sería más conveniente para todos para poder realizar la meta.

Súmenlo: Hagan un “Hay que Movernos” Calendario para fácilmente programar sus actividades físicas. Ya hayan personalizado su calendario para su familia, colóquelo en el refrigerador o en otra ubicación donde toda la familia lo pueda ver y puedan seguir la trayectoria de su progreso. No se les olvide celebrar sus triunfos; cada paso cuenta.

Sean Flexibles: Si surge un conflicto durante la actividad física, en vez de cancelar, reprogramen. Pónganse de acuerdo para juntarse en otra ocasión para remplazar lo que perdieron.

Compartanlo: Para mantener el impulso, compartan ideas de actividades e instrumentos con amigos, vecinos, y parientes. Invítenlos a participar con ustedes.

### **Ideas Para Empezar**

Hay innumerable maneras de disfrutar de actividades físicas con la familia, traten estas ideas divertidas:

- Jugar a la mancha, nadar, lanzar una pelota, saltar la cuerda, hula-hoop, bailar con música, o jugar un videojuego de baile. No tiene que ser un deporte con tal de que toda la familia se esté moviendo.
- Saquen al perro a caminar, salgan a correr, monten bicicleta, usen las escaleras, salgan al parque.
- Ceelembren ocasiones especiales como los cumpleaños haciendo algo activo como montar la bicicleta, saliendo a caminar, jugando voleibol, o jugando futbol.
- Involucren a toda la familia haciendo el quehacer adentro de la casa y afuera
- Caminen en vez de manejar cuando puedan.
- Estaciónese más lejos para aprovechar el tiempo para caminar
- Entrenen como familia para una competición de caridad activa

<http://www.letsmove.gov>

## **Movamos Actividades**

Los niños deben participar en actividades físicas por lo menos 60 minutos cada día.

### **Consejos para moverse**

1. Elija una actividad de la lista hacia abajo para que su familia se mueva
2. Haz una lista de ideas con tu familia y agrégalas a la lista
3. Programe sus actividades usando el Calendario de la familia Lets Move.
4. ¡Comparte tu éxito! Dile a un amigo. Anime a toda la comunidad compartiendo su Historia en la página de Lets move Facebook.

### **Pasos sencillos**

- Usa las escaleras en lugar del elevador.
- Limite el tiempo de televisión y mantenga la televisión fuera del dormitorio de su hijo.
- Camine alrededor de la cuadra después de una comida.
- Hacer una nueva regla de la casa: No sentarse durante los comerciales de televisión.

### **Diversión familiar**

- Pase tiempo junto con un día de parque familiar, día de natación o día de bicicleta.
- Involucrar a toda la familia en las tareas domésticas: limpiar, aspirar y trabajar en el patio.
- Emitir un reto familiar para ver quién puede ser el primero en lograr un premio "Estilo de vida activa ": al comprometerse a la actividad física cinco días a la semana durante seis semanas.
- Celebrar ocasiones especiales - cumpleaños, aniversarios - con algo activo como un Caminata, juego de voleibol, o un partido de Frisbee.

### **Escuelas y comunidades activas**

- Facilitar una caminata segura hacia y desde la escuela para los niños de su vecindario una vez a la semana.
- Alentar a las escuelas a celebrar el recreo del mediodía antes del almuerzo para estimular la actividad física antes hora de comer.
- Voluntarios para ayudar con programas de actividades físicas después de la escuela o equipos deportivos.

#### **¿Cuáles son tus metas?**

Escríbalas a continuación

*Ejemplo: saltar la cuerda por 5 minutos*

---

---

---

---