



Haga a su Familia Activa - Sea saludable y diviértase!

Es importante que los niños tengan oportunidades para jugar activamente.

Los niños desarrollan diferentes habilidades cuando están activos y en movimiento. Cuando ellos tienen la oportunidad de moverse y “utilizar toda su energía,” se alimentan y duermen mejor, y también manejan su comportamiento mejor.

Los niños necesitan una hora de juego activo todos los días y no deben ver televisión o jugar video juegos por mas de 2 horas al día.

Una hora de juego activo puede sonar como mucho, pero puede ser dividido en varios periodos de 15 minutos a través del día. Hay muchas maneras de ser activo!

Ayude a su Hijo a Ser Activo Todos los Días

Lleve a su hijo al parque en su camino a la casa

Salte cuerda o juegue al cogido

Sea activo adentro de la casa – Baile o salte para coger bolsas rellenas de frijoles, globos o burbujas

Camine con su hijo a la escuela, tiendas, y almacenes

Tome las escaleras en vez del elevador

Bájese del tren o el bus una parada antes

Permita que su hijo lo ayude a barrer, aspirar o remover la nieve

Para mas ideas, visite:

Departamento de Parques y Recreación de NYC <http://www.nycgovparks.org/>

YMCA <http://www.ymca.net/>

**For more information about the Harris Obesity Prevention Effort (HOPE),
please visit our website at www.hopenyu.org**