

Juego Activo

Para Promocionar el Peso Saludable
en Niños entre 2 y 5 años

Los niños necesitan del juego activo para estar saludables. El juego activo es una actividad donde sus hijos están en movimiento.

Procure 90 minutos de juego activo por día. Este no tiene que ser todo al mismo tiempo, distribuya las actividades durante el día.

Sea sensible a las necesidades de sus hijos. Recuerde que cada niño es único, lo que a un niño le atrae, puede que no sea interesante para otro. Ayude a sus hijos a escoger el juego activo que sea divertido para ellos. Escoja juegos activos que se centren en la participación, en lugar de la competencia. Explore actividades tales como subir y bajar de rodaderos o bailar con amigos y la familia.

Una de las mejores maneras de asegurarse de tener hijos activos es que usted mismo sea activo. Sea un ejemplo de una vida activa, las acciones hablan más que las palabras. Cuando sus hijos ven que usted es activo y se divierte, es más probable que sus hijos sean activos.

CONSUMAN ALIMENTOS SALUDABLES
JUNTOS, MANTÉNGASE ACTIVO TODOS LOS
DÍAS Y QUIERA SU CUERPO. SUS HIJOS
APRENDEN DE TODO LO QUE USTED HACE.

Para mayor información de ideas de juego activos y sugerencias, vaya a www.2010legaciesnow.com/leap_bc/
Línea de Actividad Física: Marque 811
Dial-A-Dietitian: Marque 811 o llame gratis al: 1-800-667-3438
Área Metropolitana de Vancouver: 604-732-9191
o visite www.dialadietitian.org

Sugerencias para Estar Activo

- 1 Planee cosas divertidas y con energía para realizar en familia y con amigos.
Salgan y exploren juntos. Lancen una pelota, persigan burbujas, jueguen en el parque, monten bicicleta o vayan en busca de tesoros.
- 2 Incluya sus hijos en las actividades diarias.
Hágalos partícipes de la limpieza de la casa, la jardinería, caminar a la tienda o cocinar comidas sanas.
- 3 Consulte con su centro de recreación local o unidad de salud pública sobre actividades para usted y sus hijos.
Pueda que su comunidad tenga muchos espacios diferentes que ofrezcan actividades divertidas, tales como lugares para la familia, salones o centros comunales. Muchas actividades son económicas o gratis. Intente patinar sobre hielo o ir a nadar con la familia.
- 4 Restrinja el tiempo de televisión de sus hijos a una hora por día.

También restrinja al tiempo que su familia gasta al frente del televisor, jugando juegos de video o en el computador. No ponga un televisor en la habitación de sus hijos. Ayude a sus hijos a buscar otras actividades divertidas para hacer, tales como jugar al tendero, jugar con bloques de madera, construir un fuerte militar, jugar a las escondidas o bailar.

Planee con anticipación para que el juego activo se acomode a sus días ocupados. Intente utilizar la Agenda de "Mantenernos Activos Juntos" (*Keeping Active Together*) en www.dietitians.ca/healthystart/Active_Living_Planner.pdf



ActNowBC

Nutrition
LINK
community society

