

Estimados padres,

Asegúrese de que su niño tiene un lugar seguro para jugar, tanto dentro del hogar como al aire libre. Siempre supervise a su niño cuando él o ella estén jugando al aire libre. Es incluso mejor si usted juega con su niño. Anime a que su niño tenga mucha diversión, juegos y actividades.

Página 2 - La actividad física significa el mover el cuerpo. Esto ayuda a los niños crecer fuertes y sanos. Anime a su niño a caminar, correr y a moverse diariamente. Limite el tiempo que ve la TV o el tiempo que pasa jugando con los juegos de video.

Página 3 - Hay muchas maneras de ser físicamente activo. El correr y saltar desarrollan los músculos de las piernas. Intente jugar, correr o a brincar la cuerda con su niño.

Página 4 - Los movimientos más lentos del cuerpo como caminar son también buenos para usted. Tome tiempo para disfrutar de las cosas a su alrededor cuando usted camina. Pónganse una ropa de juego y ruede por una colina herbosa o a través del césped.

Página 5 - Los muchachos y las muchachas pueden jugar a deportes y a juegos. El béisbol con pelota blanda, el fútbol y el atrapar pelotas es algo divertido y ayudan a desarrollar las habilidades motoras. No se preocupe de las reglas del juego. ¡Sólo diviértase!

Página 6 - A algunas personas les gusta bailar o hacer gimnasia. Anime a su niño para que mueva su cuerpo de maneras divertidas. Intente que se sacuda como un árbol o salte como una rana. Cuente las cadencias de la música cuando usted baile y se mueva.

Página 7 - Ayude a su niño a mantenerse seguro. El usar equipos de seguridad tal como cascos y rodilleras puede evitar lesiones serias. Siempre supervise a su niño cuando él o ella estén jugando al aire libre.

Los niños se sienten mejor cuando se ejercitan. La actividad física es una manera divertida de quemar energías y eliminar la tensión. La actividad diaria ayuda a que los niños permanezcan sanos y promueve el crecimiento y el desarrollo.

Escrito por Healthy Childcare Consultants, Inc.

Derechos Reservados 2009 de [www.childhealthonline.org](http://www.childhealthonline.org)



# ¡Actividades físicas Divertidas!



Parte de la serie *HIP on Health*  
[www.childhealthonline.org](http://www.childhealthonline.org)



La actividad física  
significa el mover el  
cuerpo.



Mover su cuerpo ayuda a  
crecer fuertes y sanos.

Seguir las reglas de la  
seguridad...



... por ejemplo usar equipos  
de seguridad.

A algunas personas les gusta bailar o hacer gimnasia.



Mueva su cuerpo de maneras divertidas.

Hay muchas maneras de ser físicamente activo.



Algunos movimientos del cuerpo son rápidos, por ejemplo correr y saltar.

Algunos movimientos del cuerpo ser más lento, como el caminar.



Mire las cosas a su alrededor cuando usted camina.

El jugar deportes con los amigos es algo divertido. Hay muchos deportes diferentes.



Los muchachos y las muchachas pueden jugar deportes.