

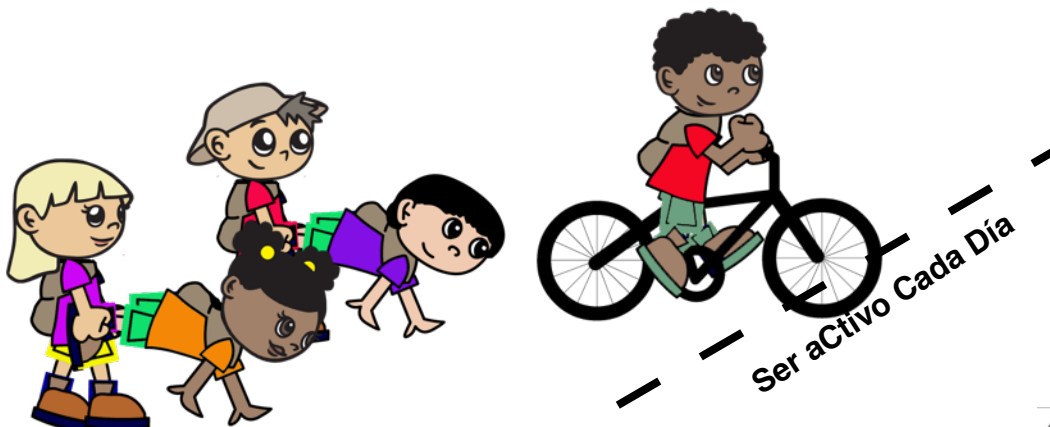
Por fin han llegado las vacaciones del verano. Se acabaron las clases y la rutina cotidiana será un poco diferente por los próximos dos meses.

¡Mantener a los niños activos y ocupados es clave para asegurar el merecido descanso que todos necesitan! Este artículo está repleto de buenas ideas para hacer planes para un verano saludable y activo.

Anime a los niños a que estén más activos

Como padre, usted puede tener influencia sobre las actitudes y comportamiento de su niño en cuanto a la actividad física. Las pautas del CDC dicen que los niños y adolescentes deben estar activos por 60 minutos o más cada día. Una gran manera de empezar es encontrar una variedad de actividades divertidas que incluyen actividad aeróbica con aspectos de fortalecer los músculos y los huesos. ¿Necesita inspiración? Aquí le ofrecemos una lista de algunas ideas divertidas:

- Póngase los zapatos de tenis para jugar favoritos como el sóquer, beisbol, baloncesto, tenis, futbol Americano, vóleibol o aun Frisbee.
- Arme un curso de obstáculos en su patio o en un parque. Use una variedad de obstáculos para retar las capacidades individuales. Deje que los niños sean creativos y que incorporen su equipo deportivo favorito.
- Invite a los niños del vecindario a jugar un juego organizado u organice una noche familiar con todos los niños y adultos.
- Para esos días súper calientes del verano haga planes para actividades adentro como boliche, pistolas de láser, o patinar en una pista de patinaje local. Puede aun jugar videojuegos en casa como Dance, Dance Revolution o el Wii fit.
- Revise una lista de programas de verano en su departamento de recreo o centro juvenil local. Estas sesiones animarán una rutina para actividad física y aun podrá introducir a su niño a un deporte nuevo.
- Salga a explorar afuera en su patio o a su parque estatal más cercano. Instigue el interés sacando libros sobre la naturaleza de su biblioteca para aprender más de las plantas, insectos y pájaros.
- Saque las bicicletas y planee un paseo que le dé énfasis a la belleza del aire libre.



¡Visite es.ChefSolus.com para juegos de nutrición en línea, actividades divertidas y herramientas nutritivas para padres y niños gratis!

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados



Mantenerse activos como familia ayuda a reforzar hábitos saludables

Trate de establecer rutinas programadas donde las caminatas, visitas al parque, y los buenos deportes clásicos lo hacen todos juntos.

- Piensen en ideas para la actividad física con los niños para crear una lista de éstas. En grupo, escojan algunas de sus favoritas para empezar y gradualmente pasan por toda la lista.
- Ponga en la puerta del refrigerador una hoja de las actividades en curso para recordarles a todos. Permita que los miembros de la familia agreguen más sugerencias así que se inspiren.
- Asegúrese de que la actividad física permanezca parte de la rutina diaria anotando los eventos y planeando por adelantado. Haga una lista de actividades hechas o ponga notitas en un calendario.

Recuerde que usted es el mejor modelo para sus niños. Tome acción y empiece hoy. Salga y haga algo fuera de lo ordinario con los niños. Sepa que cualquier paso que tome contribuirá para reforzar los hábitos saludables a que se conviertan en rutina diaria. ¡También mantenga en mente que hacer la actividad física un esfuerzo en grupo para que la familia entera siga será un proceso de buen beneficio para todos!

Lista de Actividades Para La Familia en Verano

¡Visite es.ChefSolus.com para juegos de nutrición en línea, actividades divertidas y herramientas nutritivas para padres y niños gratis!

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados

