

## MANTÉNGASE ACTIVO PARA ESTAR SANO

- Haga al menos 30 minutos de actividades todos los días (1 hora para los niños).
- Añada más actividades en su vida tomando las escaleras, estacionando su auto lejos de la tienda y caminando cada vez que sea posible.
- El caminar es una manera fácil y barata de llenar su cuota diaria de actividad.
- Planee actividades físicas que la familia entera pueda disfrutar, como caminatas, juegos en el parque, jardinería y danza.
- Los niños deben jugar afuera en lo posible en vez de estar adentro viendo televisión.
- Los médicos recomiendan que los niños menores de dos años no vean televisión, y los niños mayores de dos años no vean más de dos horas al día de televisión de calidad, y juegos de video.
- Anímese a hacer actividades físicas adentro, como jugar juegos activos, saltar la cuerda o bailar.
- **El hacerse activo lo ayuda a Ud. y a su familia a mantenerse sano, tener más energía, sentirse mejor y a mantener un peso saludable.**

