

Use la actividad física como recompensa

El juego del buen comportamiento:

- Escriba una lista corta de buenos comportamientos en una tabla. Marque la tabla con una estrella cada vez que vea el buen comportamiento.
- Después de que su niño haya ganado un número pequeño de estrellas, déle una recompensa.
- Déle al niño tiempo adicional para jugar antes o después de las comidas como recompensa por terminar su tarea.
- Evite darle al niño tiempo adicional frente a la pantalla como recompensa.
- Seleccione actividades divertidas y de la temporada.
- Aliente a su niño a probar un deporte nuevo o que se inscriba en un equipo.



¡Todos los días!

- 5** o más porciones de frutas y verduras
- 2** horas o menos de tiempo frente a la pantalla para recreación
- 1** hora o más de actividad física
- 0** bebidas azucaradas, más agua y leche con bajo contenido de grasa

¡VAMOS!
¡A comer bien... Mantenerse activo y saludable!



5210 ¡Todos los días!

Haga una
hora o
más de
actividad
física
cada día.



¿Sabía usted que...?

Una hora de actividad física **moderada** significa:

- Hacer actividades en las cuales respira duro como ir de excursión o bailar.

20 minutos de actividad física **vigorosa** significa:

- Hacer actividades en las que suda, como correr, aeróbicos o baloncesto.

La actividad física...

- Le hace sentirse bien
- Le ayuda a mantener un peso saludable
- Hace que su corazón esté contento
- Hace que sea más fuerte
- Hace que sea flexible



Reglas de Redy

Muévase una hora cada día.

- Sugiera por lo menos una hora diaria de actividad física... para niños y adultos.

Deje que la actividad física sea libre y divertida

- Caminar con su familia
- Jugar con su animal doméstico
- Jugar a corre que te pillo
- Montar bicicleta (recuerda usar tu casco)
- Poner música y bailar
- Saltar la cuerda
- Jugar frisbee
- Subir las escaleras
- Estacionarse al final del estacionamiento
- Hacer ángeles en la nieve

Sugerencias de Redy

Facilitar la actividad física.

- Hacer cambios graduales para aumentar el nivel de la actividad física.
- Incorporar la actividad física a las rutinas diarias.
- Tratar de hacer seguimiento del nivel de su actividad física usando un podómetro.
- Apagar la televisión y computadora y no tenerlos en la habitación para dormir.
- Limite el tiempo frente a la computadora de actividades recreativas.
 - Seleccione juguetes y juegos que fomentan la actividad física.
 - Aliente la actividad física de por vida al incorporar la actividad física a su rutina.
 - Haga de la actividad física algo divertido.

Dé el ejemplo:

- Use un podómetro.
- Vaya a caminar después de la cena.

