

Los niños y adolescentes necesitan al menos 60 minutos de actividad física al día. Incluya actividades que hagan que su corazón lata más rápido, que desarrollen los músculos (como escalar o hacer flexiones) y que fortalezcan los huesos (como correr o saltar).



## ¿Qué puede hacer para ayudar?

- A través de su comportamiento activo sea un modelo para sus hijos, planea hacer algunas actividades juntos
- Planifique desafíos con sus hijos
- Anime a su hijo/a a probar diferentes actividades
- Practique con su hijo/a las habilidades básicas como lanzar, atrapar, saltar, patear y correr
- Elogie y premie el esfuerzo
- Encuentre “alternativas” adecuadas para las tareas cotidianas, como convertir las tareas domésticas en un juego

## Ideas de Retos

- ¿Cuántas veces puedes lanzar la pelota hacia arriba y cogerla sin que se te caiga?
- ¿Cuántos saltos puedes hacer en un minuto?
- ¿Cuánto tiempo puede mantenerse en equilibrio sobre una pierna sin dejar que la otra toque el suelo?
- Desafíe a sus hijos a completar el ejercicio de la pirámide durante una propaganda en la TV

**Cualquier actividad física es mejor que ninguna .**

**Por lo general, ¡cuanto más mejor!**



Utilizar la caminata como actividad física durante la infancia enseña a los niños una rutina de ejercicio para toda su vida que puede ayudar a desarrollar huesos sanos y controlar el peso. Salir a pasear en familia es una forma sencilla de hacer que todos sean más activos.



Ingrese a “Walk Cabarrus” para conocer nuevos lugares para caminar en nuestro condado.  
<https://walkcabarrus.com>



5 Raciones de fruta y verduras  
2 Horas o menos de electrónicos  
1 Hora o más de actividad física  
0 Bebidas azucaradas

**Recursos:**  
Centers for Disease Control and Prevention.  
Dromclough National School  
Blendspace  
University of Missouri Extension



**PONGAMOS A LOS NIÑOS A MOVERSE**

**EL EJERCICIO ES BENEFICIAL PARA EL CUERPO Y LA MENTE**

**ACTÍVATE  
DIVIÉRTETE  
COME SANO**

**Mantener un Estilo de Vida Saludable**



**Salud Escolar**

# Desafío de fitness de 30 días

<b>Día 1</b> Haz 10 "jumping jacks". 	<b>Día 2</b> Salta como un sapo por 20 segundos. 	<b>Día 3</b> Tócate los dedos de los pies 10 veces. 	<b>Día 4</b> Balancea una pelota en tu cabeza. 	<b>Día 5</b> Gira en círculos durante 10 segundos. 
<b>Día 6</b> Camina como un cangrejo durante 1 minuto. 	<b>Día 7</b> Estírate lo más alto que puedas. 	<b>Día 8</b> ¡Elige una canción y crea tu propia rutina de baile para la canción! Hazlo en frente de tu familia. 	<b>Día 9</b> Recoge una pelota del suelo sin usar las manos. 	<b>Día 10</b> Da 10 pasos gigantes. 
<b>Día 11</b> Equilibrate sobre una pierna durante 30 segundos. 	<b>Día 12</b> Haz 6 volteretas. 	<b>Día 13</b> Acuéstate boca arriba y mueve las piernas como si estuvieras en una bicicleta. 	<b>Día 14</b> Salta la cuerda durante 1 minuto. 	<b>Día 15</b> Haz tu propia rayuela y juega durante 1 minuto. 
<b>Día 16</b> Estírate como un gato. Hazlo 5 veces. 	<b>Día 17</b> Haz una carrera con tu hermano/a llevando en tu boca una cuchara con un huevo. 	<b>Día 18</b> Baila como un pollo por 1 minuto. 	<b>Día 19</b> Da 10 pasos hacia atrás y luego salta hacia atrás. 	<b>Día 20</b> Haz 10 sentadillas en 30 segundos. 
<b>Día 21</b> Muévete como un gusano durante 20 segundos. 	<b>Día 22</b> Haz yoga durante 10 minutos. Puedes encontrar videos en YouTube. 	<b>Día 23</b> Camina de puntillas por 25 segundos. 	<b>Día 24</b> Lanza una pelota al aire y atrápala. Repítelo 10 veces. 	<b>Día 25</b> Sacude los brazos y aplaude. Hazlo por 5 veces. 
<b>Día 26</b> ¡Crea tu propia carrera de obstáculos y mide el tiempo que te toma para hacerlo! 	<b>Día 27</b> Haz el "gorilla shuffle" durante 15 segundos. 	<b>Día 28</b> Recuéstate en el piso, levanta tus brazos y piernas por durante 10 segundos. 	<b>Día 29</b> Balancea un libro sobre tu cabeza por 15 segundos. 	<b>Día 30</b> Haz 10 abdominales en un minuto. 

## Saltar en X es una actividad



Intenta saltar con música animada para hacerlo más divertido y crear un ritmo.

1. Salta con los pies separados a la distancia del ancho de tus hombros
2. Junta los pies
3. Alternar el pie que cruza por delante

Cada familia es diferente, así que trabaje con la suya para crear una lista de actividades físicas que todos disfruten haciendo juntos y luego piense en nuevas actividades para probar.

## MANTENERSE ACTIVO AYUDA A LOS NIÑOS A

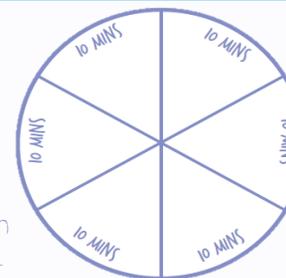
- Ser felices
- Dormir bien por la noche
- Poner atención y aprender en la escuela
- Controlar su peso
- Crecer sanos y fuertes
- Reducir la ansiedad
- Controlar su comportamiento
- Expresarse

## 1 hora al día

¡Para que usted y su hijo lo completen!

¿Cómo haces el tuyo?  
 Complete la tabla para ver dónde puede colocar 60 minutos al día. No olvide tratar de incluir algunas actividades para ayudar a desarrollar músculos y huesos saludables.

Escalar  
 Gimnasia  
 Brincar  
 Natación  
 Caminar  
 Saltar



Un mínimo de una hora de actividad física moderada cada día. No se asuste, puede parecer mucho, pero no es necesario hacerlo de una vez. Puede repartirse a lo largo de todo el día en periodos manejables de 10, 15 o 20 minutos.

Las familias que eligen juntas un estilo de vida saludable, se mantienen sanas y permanecen unidas.