

mantente en forma

10 consejos para mantenerte activo todos los días



La actividad física y juegos por lo menos una hora al día mantendrá a los niños en forma. Busca una manera de que la actividad física sea parte de tu día. Haz actividades que fortalezcan tus músculos, hagan latir tu corazón y te ayuden a sentirte bien.

1 ata tus agujetas y camina

Da una vuelta al vecindario o camina hasta la casa de un amigo en vez de tomar el autobús o pedir que te lleven. ¡Olvida el ascensor y usa las escaleras siempre que puedas! Recuerda tu seguridad, usa las veredas y los cruces peatonales.

2 pon música

Sacúdete, vibra y balancéate al ritmo de tus canciones favoritas. Mueve tu cuerpo al son del hip hop, la música country, pop o salsa. Bailar es una excelente manera de hacer actividad física.



3 monte la bicicleta

Busca tu casco y equipo de protección y sal a pasear bicicleta. Ve en bicicleta a la escuela o pasa a buscar a tus amigos y disfruta un paseo por el barrio.

4 únete a un equipo

Muestra tu espíritu de equipo y participa en algún deporte en tu escuela o centro comunitario. Hay montones de equipos divertidos, como baloncesto, béisbol, gimnasia, danza, fútbol, natación y tenis. ¡Elige una actividad que te guste y diviértete!

5 sal a jugar

Olvida la TV y sal fuera con tus amigos y familiares, o incluso con tus mascotas. Saca a pasear a tu perro. Haz un muñeco de nieve. Remonta una cometa. Participa en un concurso de hula-hula. Juega al baloncesto con tus amigos. Prueba saltar la soga. O simplemente juega al corre que te pillo.



6 sumérgete

Ve a nadar a la piscina o alberca local (cubierta o al aire libre). Puedes hacer largos, jugar juegos en el agua con tus amigos, u organizar concursos de buceo para divertirte.

7 gana dinero por estar en forma

Gana dinero extra cortando el césped, lavando automóviles, quitando nieve o paseando perros para tu familia o tus vecinos. Escucha música mientras trabajas para mantener el entusiasmo.

8 prueba andar en patines o patineta

Busca a tus amigos y ¡visiten juntos el parque local o la pista cubierta de patinaje! Es fácil de aprender y una excelente manera de hacer actividad y divertirte. Recuerda usar tu casco y protectores de seguridad.



9 planta un jardín

Puedes plantar y cuidar flores, frutas y vegetales con tu familia, ¡o incluso con tus amigos! Crear un jardín es un trabajo duro y una buena manera de mantenerte en forma. ¡Asegúrate de cuidar tus plantas y regarlas todos los días!

10 ¿atrapado dentro?

Juega a las escondidas o planifica una búsqueda del tesoro en tu casa con tus amigos y tu familia. Otra forma excelente de hacer actividad bajo techo son los ejercicios de abdominales y saltos de tijera—¡ve cuántos puedes completar!

