

## **Haz que la actividad física sea parte de todos los días.**

- Planifique tiempo para la actividad física todos los días. Decida con anticipación qué hacer y cuándo hacerlo. Los días a menudo pasan rápido, y si no tienes un plan, no sucederá.
- Si 60 minutos no se siente posible en este momento, ayude a su hijo a comenzar lentamente a construir.



**Los niños necesitan al menos una hora de actividad física de moderada a vigorosa todos los días.**

## **Trabaje con su hijo para averiguar qué le gustaría hacer para hacer ejercicio.**

- Hay muchos tipos de actividad física, y puede tomar algún tiempo encontrar el "ajuste" adecuado. Para programas y clases estructurados, busque programas extracurriculares en la escuela de su hijo. También puede consultar su centro comunitario local, YMCA, centro de recreación, Boys & Girls Club, universidad, estudio de baile o gimnasio.
- Haga de la actividad física un tiempo en familia. Salgan a caminar juntos después de la cena, jueguen a la pelota, bailen o tiren al baloncesto. Puede ser un buen momento para conectarse y registrarse sobre el día. Sea un modelo a seguir activo ofreciendo mucho ánimo y mostrándole a su hijo cómo hace tiempo para la actividad física.
- Cambia algo de tiempo de televisión por tiempo activo.