

2013

Physical Activity Newsletter Spanish - Module 6

UNM Prevention Research Center

Follow this and additional works at: <https://digitalrepository.unm.edu/chile-plusmod6>

Recommended Citation

UNM Prevention Research Center. "Physical Activity Newsletter Spanish - Module 6." (2013). <https://digitalrepository.unm.edu/chile-plusmod6/2>

This Book is brought to you for free and open access by the PRC CHILE Plus at UNM Digital Repository. It has been accepted for inclusion in Module 6 Family Engagement Activities by an authorized administrator of UNM Digital Repository. For more information, please contact disc@unm.edu.



NOTICIAS DE

MÓDULO 6

ACTIVIDAD

METAS DEL PROYECTO CHILE

- ✓ Las familias comerán mas fruta, vegetales, y alimentos hechos con granos enteros.
- ✓ Las familias comerán menos azúcar y alimentos grasosos.
- ✓ Las familias van a ser mas activas físicamente.
- ✓ Las familias van a ver menos TV.

¡Desconéctalo y Juega!

Los niños pasan mucho tiempo frente al televisor. Mucha televisión significa mucho tiempo sentado. Esto también disminuye el tiempo en familia, puede promover violencia, y ha sido relacionado con sobrepeso en niños.

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-432-6217.



¡FELICES VACACIONES! En este tiempo festivo del año, es más importante que nunca estar activo. Cuando el clima se torna frio y húmedo, es tentador quedarse en la casa sentado. Haga algo diferente este año-abríguese para jugar afuera, o haga espacio adentro para que pueda estar activo.



¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA?

¡La Asociación Nacional para Deportes y Educación Física dicta que los niños en edad preescolar deben hacer al menos **dos horas** de actividad física cada día!

- Al menos una hora al día practicando destrezas y juegos que tengan reglas simples.
- Ayude a su hijo a practicar destrezas de movimiento que sirven para realizar movimientos más difíciles-por ejemplo balancearse en un pie, lo que es parte de brincar.
- Al menos una hora al día en juego activo libre. Muchas horas de juego activo libre cada día es excelente.
- Incluya juegos adentro y afuera de la casa en áreas que son seguras para movimientos grandes.
- ¡No más de una hora seguida acostado(a) o sentado(a) (excepto cuando está durmiendo!)



Juegos para afuera

BRINCADOR DE CHARCOS: Después de la siguiente lluvia, vaya afuera con su hijo(a) y salte en los charcos.

LA TRAES: Dele un nuevo giro a un juego viejo haciendo que los jugadores brinquen, salten en un pie, gateen o den vueltas. ¿Se le ocurre otras maneras para moverse?

Juegos para adentro



LANZAR CON MIS PIES: Los niños tratan de lanzar una pelota de playa con sus pies a su compañero que la agarra con sus manos.

ESCONDIDAS: Un gran juego para practicar la paciencia y habilidades para contar.





Child Health Initiative for Lifelong Eating & Exercise

Juego activo todos los días: Organice un gimnasio en su casa



¿Algunas veces sueña con poder ir al gimnasio para estar en forma? ¡Usted se sorprendería con lo que puede lograr en casa sin la necesidad de un gimnasio lujoso! Con un poco de cosas del hogar, usted puede organizar un gimnasio en su casa en menos tiempo del que usted se imagina. Estos ejercicios son excelentes para adultos y funcionan muy bien en niños también si los mantiene cortos y divertidos. ¡Por qué no invitar a todos los miembros de su familia para que se unan a esto! **Por favor fíjese:** Adultos deben ir con su médico de familia para chequeo antes de empezar cualquier programa de ejercicio.

Ejercicios para el piso...

Cree un área para ejercicios en el piso poniendo una alfombra limpia y suave o una cobija vieja. Asegúrese que tenga una superficie rugosa, o que esté sobre una alfombra y así no se deslizará.

- Haga algunas **sentadillas o pechadas** mientras su hijo esté observando o lo esté imitando.
- Ayude a su hijo a **hacer rollitos** sobre una colchoneta en el medio de sus ejercicios.
- **Juego de Yoga:** Haga una figura verdaderamente interesante con su cuerpo y dígame a su hijo que lo imite. ¡Miren quien puede mantener la figura por más tiempo!



Pesas – Los adultos pueden usar comida enlatada u otros utensilios de cocina como pesas. Deje que su hijo use algo que pueda sostener fácilmente, como ser una muñeca u otro juguete que le guste mucho.

Rizar el Bíceps – Doble su brazo a la altura del codo, levante la pesa hasta su hombro, después bájelo despacio hasta la posición en la que inició

Flexiones sobre su cabeza – Con una pesa en cada mano, levante sus brazos directamente sobre su cabeza, después regrese las pesas a nivel de los hombros con sus brazos doblados.

Pesas con los brazos rectos – Empiece con los brazos rectos a los lados, levante la pesa sin doblar los codos hasta que esté al nivel del hombro. Regrese al inicio.



Cardio – Haga unos cuantos pasos (steps) en las gradas afuera o adentro de su casa. ¡Cambie de pierna y levante las rodillas hacia su pecho! Si usted no puede encontrar una buena grada, vaya afuera y tenga una pequeña carrera a pie con su hijo(a).

Sentadillas – Párese junto a la pared. Mantenga la espalda en la pared, doble las rodillas hasta la posición de sentadilla. Mantenga los brazos al frente o al lado de su cuerpo. ¡Quédese en esa posición por 1 minuto para un excelente ejercicio de los muslos!

Música – Encienda la grabadora o el radio y ponga música movida mientras hace ejercicio para disfrutarlo aún más.



¡APAGAR EL TELEVISOR PUEDE AHORRARLE DINERO EN LA FACTURA DE ELECTRICIDAD!

Consejos de seguridad...

- 1 **Vaya con su doctor** antes de empezar un programa de ejercicios.
- 2 **Caliente** por 5 a 10 minutos ya sea caminando o haciendo ejercicios sin pesa.
- 3 **Enfríese** después de hacer ejercicio con algunos estiramientos. ¡Le apuesto que su hijo le puede enseñar algo que él/ella aprendió en el Head Start!
- 4 **¡Manténgase seguro!** Mantenga su ojo atento en su hijo mientras hagan ejercicio juntos.