

Healthy Beginnings



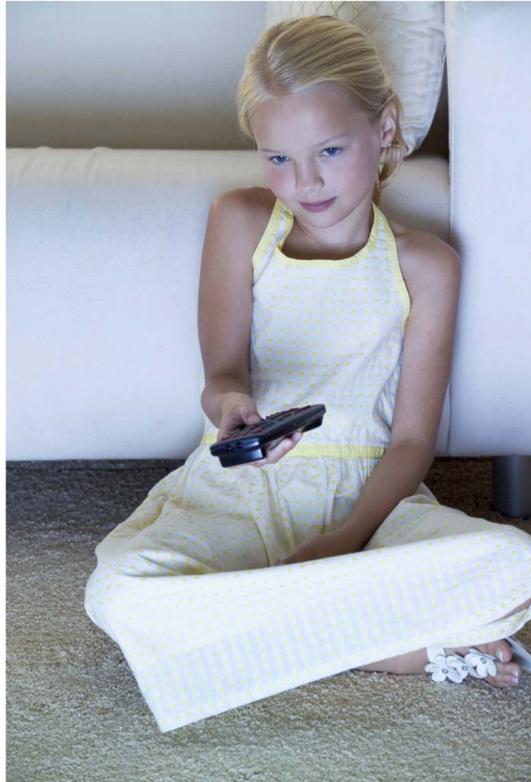
Jugar Juntos



Shasta Head Start

Juguemos

Ponga límites con el tiempo de mirar la pantalla



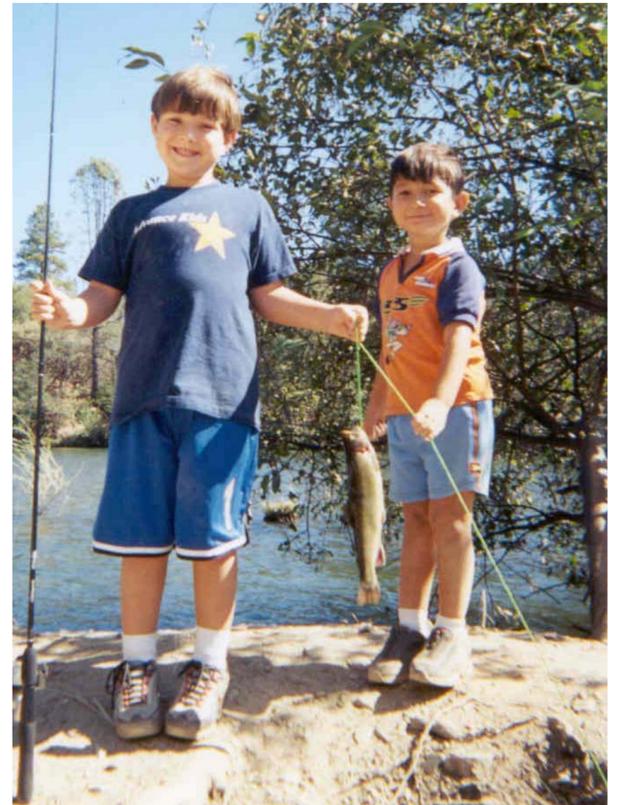
- ◆ Mantenga las televisiones fuera de las recámaras.
- ◆ En vez de mirar caricaturas el sábado por la mañana, vaya al parque o construya un curso de obstáculos en su sala.
- ◆ Haga un acuerdo familiar de limitar la televisión, juegos de video, y juegos de computadora a menos de 2 horas por día.
- ◆ Juegue con una pelota en vez de un juego de video.

Tome Tiempo Para Jugar Juntos

¿Qué Pueden Hacer los Padres Para Ayudar?

Haga del Tiempo Familiar un Tiempo Activo

- ◆ Intentar cosas nuevas como una familia - vayan a patinar o a jugar el mini golf.
- ◆ Anime a su niño a jugar afuera todos los días.
- ◆ Introduzca a su niño a actividades que ellos puedan gozar a través de la vida.
- ◆ Sea un modelo activo - adapte la actividad en su rutina diaria
- ◆ Compre juguetes y obsequios que animen la actividad física



Tome Tiempo Para Jugar Juntos

¿Cuánta actividad necesita su niño?

Juegue y explore a menudo

Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física todos los días.



- ◆ Limite la inactividad a no más de una hora a la vez (con la excepción de siestas)

- ◆ Proporcione a los niños la oportunidad de hacer una actividad física estructurada en la mayoría de los días de escuela.



- ◆ Dar a los niños muchas oportunidades para aprender y practicar actividades de habilidades físicas.

Tome Tiempo Para Jugar Juntos

La Actividad Física y su Niño

Los Niños son Naturalmente Activos



- ◆ Los Niños necesitan experimentar una variedad de actividades físicas.
- ◆ Los niños pueden aprender a ser inactivos si a ellos no se les dá las suficientes oportunidades para ser activos cuando ellos son jóvenes.
- ◆ ¡Los niños que son activos físicamente con sus familias son más probables de ser activos como adultos!

Tome Tiempo Para Jugar Juntos

¿Por qué es importante la actividad física para su niño?

Los niños aprenden a través del juego

Haciendo y viendo cosas nuevas ayudan a desarrollar el cerebro de su niño

Desarrollo Social y Emocional

La actividad física ayuda a su niño a aprender acerca de:

- ◆ Compartir, la imaginación y resolver problemas
- ◆ Las palabras, los sentimientos, los pensamientos y la independencia



El Desarrollo Motriz

La actividad física ayuda a su niño a:

- ◆ Desarrollar la fortaleza y la coordinación
- ◆ Aprender a agarrar, saltar, galopar, tirar, brincar, patear, arrollar, subir y a bailar.

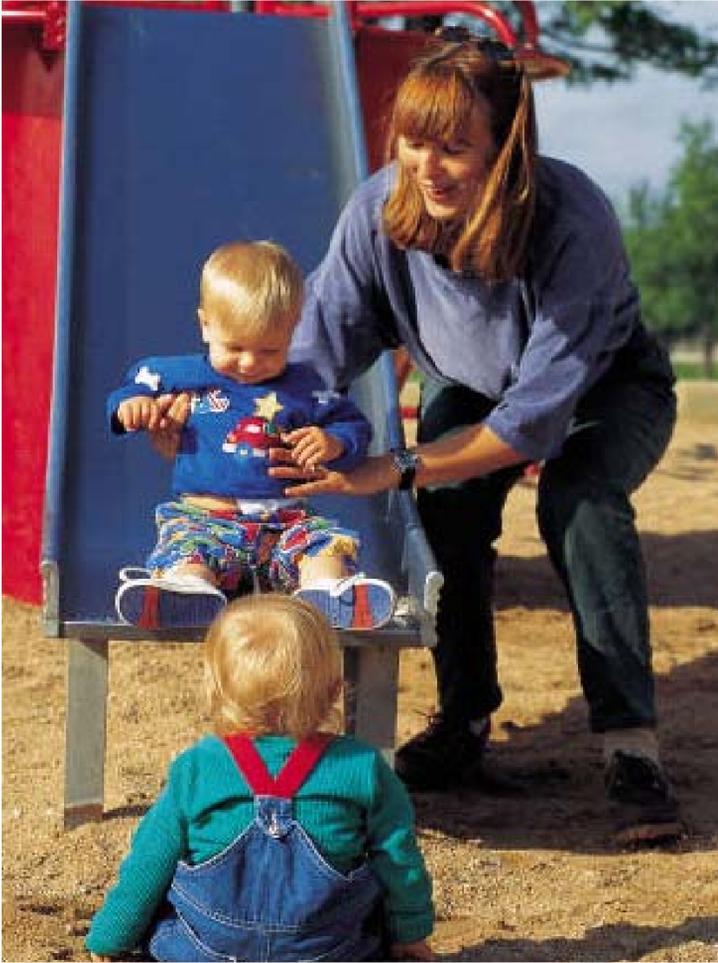
El Auto estima

¡Cuando los niños tienen éxito en ser activos físicamente, eso desarrolla su autoestima!



Tome Tiempo Para Jugar Juntos

Actividades de Familia



- ◆ Caminar después de la cena
- ◆ Montar una bicicleta
- ◆ Hacer una caminata
- ◆ Jugar la pelota o frisbee
- ◆ Nadar
- ◆ Construir un curso de obstáculos
- ◆ Bailar
- ◆ Estirarse
- ◆ Pescar
- ◆ Caminar el perro
- ◆ Trabajar en su patio
- ◆ Ir en trineo
- ◆ Limpiar la casa
- ◆ Volar un Papalote
- ◆ Jugar a tocar y correr
- ◆ Construir un fortín en su patio
- ◆ Patinar
- ◆ Jugar en el parque
- ◆ Correr a través del rociador
- ◆ Trabajar en su jardín



Tome Tiempo Para Jugar Juntos