

¡JUEGO ACTIVO TODOS LOS DÍAS!



¡Vamos a Caminar!

Durante el mes de Octubre, agregue un poco de tiempo de caminata a sus días. Caminar es una buena manera de ejercitarse y ayudar a su hijo a ser más activo. Aquí hay algunas ideas para caminar:

Tome un poco de tiempo varias veces a la semana para caminar con su familia.

Haga su caminata más interesante con preguntas como:

¿De qué color son las casas?

¿Cuántos carros puedes ver?

¿Cuántos animales ves?

¿Qué clase de animales ves?

Practique habilidades en su caminata:

Brinque

Salte

Salte con un pie



Corra – Haga una carrera hasta el siguiente signo de alto/verja o baranda/carro estacionado-cualquier cosa que esté cerca.

Camine en vez de manejar a cualquier lugar que se le ocurra:

Head Start,

A la tienda, Casa de los amigos, Iglesia, La finca,

La casa de la abuela

Para ver su vecindario

¡Reúna unos cuantos amigos y organice una caminata con la comunidad!



¡JUEGO ACTIVO TODOS LOS DÍAS!



Actividad Familiar
continuación

¡Vaya por una Caminata!

Investigaciones demuestran que jugar en la naturaleza al aire libre ayuda a los niños de muchas maneras. Niños que pasan tiempo en la naturaleza les va mejor en la escuela, se sienten más seguros y son más activos que niños que no pasan tiempo al aire libre. Niños que van al aire libre también aprenden a preocuparse por el ambiente y a cuidarlo. Ayude a su hijo a hacer todas estas cosas yendo afuera para tomar una caminata especial en la naturaleza.

¿Necesita ideas para caminatas?

Visite la oficina local de su guardabosque para saber donde ir en la naturaleza.

Pregúntele a sus amigos cuáles son sus lugares favoritos para caminar.

En su buscador favorito de internet - escriba "hiking trails".

Escoja un sendero que piernas pequeñas sean capaces de caminarlo y tenga un plan para cuando se cansen.

Agua y bloqueador solar son dos cosas importantes que usted va a

necesitar si planea estar afuera por un tiempo.

Prepare un picnic especial para su caminata - ¡no olvide las frutas y los vegetales!



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.

