

# Haga que **La Salud** Forme Parte, de Todos sus **DÍAS**

**60 minutos** de actividad física **todos los días** es esencial para que los niños crezcan y aprendan.

La actividad física **regular** es importante para la **salud** y el bienestar de su hijo.



Los niños necesitan aumentar su ritmo cardíaco con actividades **"GO"** durante y después de escuela! Anime a los niños a **"GO F.I.T."**

Los niños que tienen muchas oportunidades de ser activos y gastar energía están mejor preparados para concentrarse en clase.

¡La actividad fortalece el corazón, los músculos y los huesos!



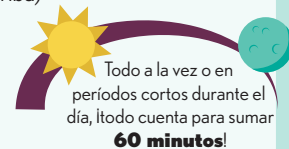
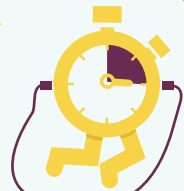
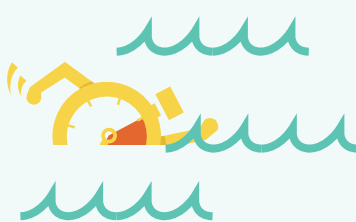
**Frecuencia**  
(cada día)



**Intensidad**  
(ritmo cardíaco para arriba)



**Tiempo**  
(60 minutos)

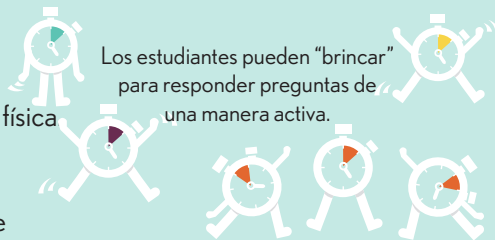


¡Anime a sus hijos a elegir una variedad de actividades que disfruten! Pruebe nuevas actividades para aumentar su **ritmo cardíaco** (correr, natación, ciclismo, baile), **fortalecer los músculos** (flexiones, gimnasia), y **fortalecer los huesos** (brincar, volibol, baloncesto).

Las normas nacionales recomiendan que las escuelas proporcionen **150 minutos** de educación física por semana a escuelas primarias y **225 minutos** por semana a escuelas secundarias y preparatorias.

## SUGERENCIAS

No limite la actividad a la hora del recreo o la clase de educación física **5 - 10 minutos** de actividad en clase permite que los niños se mantengan activos **TODO** el día.



Haga pausas activas con estiramientos para interrumpir las rutinas del día.



Siga las instrucciones del médico: no más de **2 horas** frente a una pantalla por día.



Anime a los estudiantes a viajar en bicicleta o a pie a la escuela.

¡Busque espacios seguros en donde jugar antes y después de escuela!



Los niños se pueden resistir al principio, ¡pero sea persistente!

¡Aumentar la actividad física es ideal para sus hijos y puede ser **DIVERTIDO** para toda la familia!

¡Demuestre el buen camino!  
¡Sea un modelo a seguir!



¡Los estudiantes en forma y activos se desempeñan mejor en la escuela!

Esta información es presentada a usted por **CATCH**  
Visite nuestro sitio web: [www.catchusa.org](http://www.catchusa.org) para obtener más información.  
Educadores aprendan más de los expertos en <https://SPH.Uth.edu/get60>

Diseñado por: Allison Lazard