

Tiempo de diversión para la familia



Debido a los horarios ocupados de todo el mundo, se está poniendo cada vez más difícil encontrar tiempo para pasar con la familia. ¡Caminata a través de Texas es la manera perfecta de no sólo pasar tiempo con su familia, sino también mejorar el estado general de su salud! Con el registro de millas adicionales, usted puede aun agregar millas adicionales al total del salón de clase de su hijo y ayudarlo a lograr su meta. El tiempo que ustedes pasan juntos realizando las actividades físicas puede fomentar y crear memorias divertidas. He aquí algunas ideas de maneras divertidas en que usted puede mantenerse activo junto con su familia:

- ✚ Preparen comida y cómanla al aire libre en el patio trasero de su casa.
- ✚ Siembren un jardín de flores o verduras.
- ✚ Juntos, preparen la cena y después, laven los platos.
- ✚ Preparen comida para dar a los vecinos.

- ✚ Caminen al parque local o en un sendero para peatones.
- ✚ Empiecen y completen un proyecto familiar.
- ✚ Realicen una búsqueda de tesoro adentro o afuera de su casa.
- ✚ ¡Tengan una comida al aire libre con su familia en el parque!



Manténgase en buena forma física con actividades diarias:

- Ayude a su corazón a permanecer feliz — *Camine, baile, juegue al escondite.*
- Fortalezca sus músculos — *Haga volteretas, brinque, lance una pelota.*
- Estírese para mantener los músculos flexibles — *Toque los dedos del pie, juegue en el piso, haga rodar una pelota.*



¡Lo que
Cuenta es
Mover el cuerpo!

¿Sabía usted?

- Sus niños deben pasar **menos de 2 horas** enfrente de cualquier tipo de pantalla cada día.
- Sus niños lo imitan a usted—**desean ser como usted.**
- Usted puede **hacer una diferencia** en la salud de su niño estableciendo buenas metas de actividad para la familia.

