

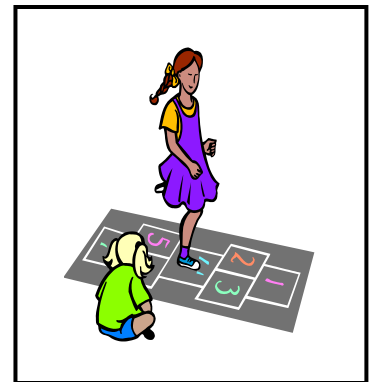
## Ejercitarse es Divertido



Realizar actividad física es muy importante para mantener una buena salud. Por lo tanto es recomendable que los niños la practique por lo menos 60 minutos al día. Esto incluye caminar a la escuela, andar en bici, realizar tareas en el hogar e ir al parque entre otros. Sin embargo, nuestra sociedad, está incrementando el tiempo que pasa frente a las pantallas de TV y computadoras, por lo que recomendamos que limites su uso a dos horas al día.

### ¿Por qué Incrementar nuestra actividad física?

- **Reduce el riesgo de padecer enfermedades** asociadas con el corazón y diabetes.
- **Nos ayuda a mantener un peso saludable.**
- **Mejora la concentración y las habilidades de aprender.**
- **Mejora la imagen personal.**
- **Mejora el humor.** “Hormonas de la felicidad” llamadas endorfinas se liberan del cuerpo después de realizar actividad física por 20 minutos.
- **Puede dormir mejor.**



### Tips para incrementar la actividad física de los niños

- Pequeña caminata después de comer.
- Improvisar juegos al aire libre los fines de semana.
- Caminar o andar en bici a la tienda, a la escuela ó a la casa de amigos.
- Motivar a los niños a construir castillos con cojines.
- Realizar tareas del hogar y cocinar con música que te inspire a bailar.
- Jugar al avión ó saltar la cuerda.
- ¡Incluye a toda la familia, realiza pequeños cambios y diviértete!

