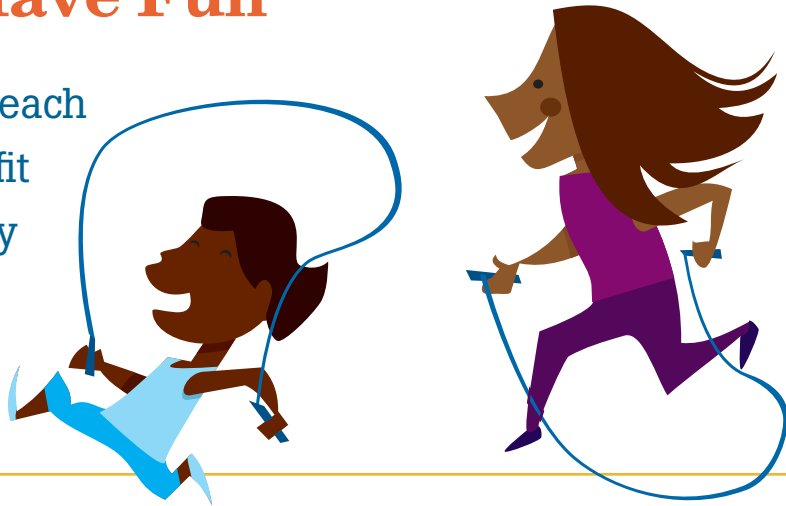


parent tips

Be Active and Have Fun

Be active with your family each day. Here are some tips to fit physical activity into a busy week—and make it fun!



Find the best times to be active.

First, I will:

- Keep track of how my family spends our time for one week.
- Find two 30-minute time slots when my family could fit in physical activity.
 - Choose times when my family is usually together to try an activity.
 - Choose times when we usually have a lot of energy.

Start small.

Which of these activities will work for your family?

- Taking a walk or play tag with the children.
- Walking to work, school, or a friend's house.
- Using chores to move more; I can burn calories while I vacuum, rake leaves, or scrub floors.
- Asking my family to start (add your own ideas here!):

Start with what you know.

What will you start to do?

- Do things I know how to do—riding a bike or dancing.
- Pick activities that don't need any costly sports gear—like jogging, doing pushups, or tossing a ball.
- Get active at home, in my neighborhood, or in the park.
 - I don't need to go to a gym.
 - I can try active video games, where my kids and I dance or run in place.

Make a pledge to:

Be active together.

I plan to:

- Play with my kids or let them join me for an exercise video or fitness game.
- Set up a birthday party or other social event that gets people moving, like dancing or having a jump rope contest.
- Exercise with friends.

Try new things.

I haven't done this before, so I will:

- Ask a friend to teach me a sport or active game.
- Take a dance or sports class. Sign my kids up for a class too.

If your family does not want to be active:

- Tell them physical activity will help make their bodies strong and healthy.
- Lead by example. When they see you having fun, they will want to join in.
- Tell them being active will give them more energy. Ask them to try it for two or three weeks and see how they feel.
- Have children choose fun ways to get moving.

Get support.

When I need support, I will:

- Find free or low-cost programs to help me and my family move more, such as:
 - Parks and recreation or YMCA programs
 - After school programs
 - Exercise classes at work
- Tell friends and family that I am trying to move more. Ask them to support my efforts.

We Can! is a program from the National Institutes of Health that offers resources for parents, caregivers and communities to help children 8-13 years old stay at a healthy weight through eating right, increasing physical activity, and reducing screen time.

To learn more, go to <http://wecan.nhlbi.nih.gov> or call 1-866-35-WE CAN.

We Can! Ways to Enhance Children's Activity & Nutrition, **We Can!**, and the **We Can!** logos are registered trademarks of the U.S. Department of Health & Human Services (DHHS).



consejos para padres

¡Podemos! hacer que la actividad física sea divertida

Anime a su familia a practicar actividad física todos los días. Siga estos consejos y verá cómo es posible incluir actividades físicas en su ocupada semana y diviértase al mismo tiempo.



Escoja el mejor momento para estar activo

Primero:

- Escriba las actividades que hace su familia cada día durante una semana.
- Identifique por lo menos dos momentos de 30 minutos donde su familia podría practicar actividad física.
 - Trate de escoger momentos donde la familia está junta para probar una actividad.
 - Trate de escoger momentos en que todos tengan mucha energía.
- Escriba las actividades físicas que hará en la semana en un calendario para que no las olvide.

Empiece poco a poco

Lea estas actividades físicas y escoja las mejores opciones para su familia:

- Camine o ande en bicicleta por su vecindario o en un parque.
- Use los quehaceres del hogar para aumentar sus niveles de energía.
- Escoja actividades simples como caminar, correr, subir escaleras o bailar. No tiene que aprender habilidades nuevas.
- Hable con sus familiares y pida ideas para saber qué les gustaría hacer. (Escriba las ideas en las líneas)



Motive a su familia y únase a otras personas activas

Explique a familiares y amigos su interés en hacer ejercicio y dígales que su apoyo es muy importante.

- Planifique actividades sociales que incluyan actividad física. Prepare una fiesta o un evento para los amigos de sus hijos que los mantenga activos, ya sea bailando o jugando algún deporte como fútbol o baseball. Haga actividades físicas que motiven a sus hijos a mantenerse activos, como jugar a las escondidas o juegos de video que le permitan moverse.
- Haga actividad física con sus amigos y con personas que quieran mantenerse activas. Busque un grupo de ejercicio que sea gratis o inscríbese en un programa, como la YMCA o un club para caminar en su comunidad.

No tenga miedo a intentar cosas nuevas

- Encuentre a un amigo que le pueda enseñar algo nuevo. Tome una clase de baile o de algún deporte que le permita aprender nuevas habilidades. (Escriba las ideas en las líneas)

¿Su familia no quiere realizar actividad física?

Siga estos consejos para hacer que sus familiares se mantengan activos:

- Dígales que la actividad física es importante para mantener el cuerpo fuerte y saludable.
- Sea el ejemplo para sus familiares.
- Al ver que se está divirtiendo, van a querer estar activos también.
- Dígales que al hacer actividad física tendrán más energía. Pídales que lo traten al menos por dos o tres semanas para que vean como se sienten.
- Deje que sus hijos escojan actividades divertidas para mantenerse activos.

Manténgase activo cuando viaje

- Empaque en su maleta una cuerda para saltar y úsela en la cuarto de su hotel.
- Camine por los corredores y suba las escaleras en el hotele. Visite un parque o centro comercial y camine por media hora o más. Lleve un reproductor de MP3 con su música favorita mientras hace ejercicio.



¡Podemos!® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). **¡Podemos!** ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.

Para obtener más información, visite <http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol> o llame al 1-866-359-3226.

¡Podemos! y los logotipos de **¡Podemos!** son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health & Human Services, DHHS, por su siglas en inglés).

