

Viva la diversión activa en familia.

Cree tradiciones familiares y recuerdos duraderos.

El tiempo juntos es un tiempo valioso. Intente:

Aventuras Familiares Vea las cosas interesantes en su comunidad. Vaya a caminar por el campo, a correr bicicleta, de pesca, y a remar en canoa. Descubra los parques públicos. Visite el zoológico. Explore las atracciones turísticas al aire libre.

Vacaciones Familiares de Ejercicio Planee un viaje activo. Nadar en la playa o andar en bicicleta en el campo. Escalar o acampar en las montañas. Explorar los parques estatales y nacionales. Ir en balsa por un río. Hacer una excursión caminando por una ciudad.

El Regalo de la Actividad Física Dé un regalo que fomente la actividad. Regale a esa persona especial un traje de baño o unos zapatos para ejercicio. Escoja juguetes que requieran movimiento, como una pelota de soccer o una bicicleta.

Festejos por Temporada Reciba cada temporada con diversión. Invierno: Use un trineo o construya un muñeco de nieve. Primavera: Juegue a lanzar la pelota o fútbol. Verano: Brinque alrededor del rociador de césped o salte la cuerda. Otoño: Juegue frisbee, golf o escale en Mt. Charleston.

Servicio a la Comunidad Beneficie a otros al mismo tiempo que se beneficia usted mismo -- haga trabajo voluntario en familia. Recoja la basura de la orilla de una carretera cercana, ayude a los vecinos a quitar las hojas de su jardín o únase con otras familias para limpiar su parque favorito.

Unete a nuestro programa de caminatas en la web:

Walk Around Nevada

<http://gethealthyclarkcounty.org/walk>



No sólo es una acción, es un estilo de vida.

Camine y Platique: En lugar de sentarse en una mesa para hacer tarea, camine con sus hijos mientras practica ortografía, tablas de multiplicar o geografía.

Diversión Bajo Techo: Designe un espacio en el cual los niños puedan rodar, escalar, brincar, bailar y dar volteretas. Las cocheras sin autos pueden ser una zona de actividad en los días en los que está lloviendo o nevando.

Labores del Hogar: Fomente la responsabilidad y el mantenimiento de la casa haciendo que sus hijos ayuden a aspirar, limpiar los pisos, a sacar a caminar al perro, lavar el auto, etc.

Armario Portátil: Conserve una caja en el auto familiar con pelotas, guantes de béisbol, una cuerda para saltar, un frisbee, etc. Siempre estará listo para divertirse.

Encuentre algo adecuado.

Las actividades organizadas, como lecciones, clubes y equipos, pueden ser una experiencia positiva si corresponden a los intereses y la personalidad del niño o niña. Antes de inscribirlos, revise el programa y responda a las siguientes preguntas. Si la mayoría de las respuestas son "sí", las posibilidades de que sus hijos se diviertan son buenas.

- ¿Es el tamaño y la capacidad de mi hijo(a) similar al del resto del grupo?
- ¿Son apropiados para mi hijo(a) los desafíos y las expectativas?
- ¿Se le dan a todos los niños oportunidades adecuadas para aprender y para practicar?
- ¿Hay un enfoque en el desarrollo de un juego justo, juego en equipo, camaradería y diversión?
- ¿Anima y alienta a los niños el líder de la actividad?
- ¿Son todos los niños respetados?