



Walk, Dance, Play...*Be Active Every Day!* Camine, Baile, Juegue...*¡Manténgase Activa todos los Días!*

Tips for You and Your School-Age Child

- Be a good example. If your kids see you being active and having fun, they will want to be active, too.
- Do active things together as a family. Play together outside, throw a ball, or just take a walk.
- Encourage your children to play actively at home, at school, and with friends. Suggest jumping rope, playing tag, playing ball, playing actively at recess, or riding a bike or scooter.
- Ask your child's teacher about after-school sports programs or community leagues. Offer to help out at practices. Walk around the field or gym instead of sitting in the bleachers while your child plays.
- Kids and adults should limit television watching, computer and video games, and other inactive forms of play.

Be Active Every Day

Adults and children need at least 60 minutes of physical activity every day to be healthy. Healthy food gives everyone energy to be active.

Consejos Para Usted y su Niño de Edad Escolar

- Dé buen ejemplo. Si sus niños ven que usted se mantiene activa y lo disfruta, ellos van a querer mantenerse activos también.
- Haga actividad física con toda la familia. Jueguen juntos afuera, tiren la pelota o vayan a caminar.
- Anime a sus niños a jugar haciendo actividad física en casa, en la escuela y con amigos. Sugíérales que salten cuerda, jueguen al correteadas (tag), a la pelota, que hagan actividad física durante el recreo o que anden en bicicleta o patineta.
- Pregúntele al maestro de su niño si hay programas de deportes después de la escuela o deportes organizados para niños en su comunidad. Ofrézcase para ayudar cuando practiquen. Camine alrededor de la cancha o el gimnasio en vez de sentarse en los bancos mientras su niño juega.
- Los niños y los adultos deben limitar la cantidad de tiempo que pasan mirando la televisión, usando la computadora, jugando juegos de video y otros tipos de juego en que no hacen actividad física.

Manténgase Activa Todos los Días

Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física cada día para estar sanos. Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos cada día. La comida sana les da a todos la energía para mantenerse activos.