



# LACE UP & GO



## Diversión para toda la familia

¿Prefieres pasar tu tiempo libre con tu familia que en el gimnasio? Busca formas para hacer actividades en familia. Todos obtendrán beneficios porque la actividad física regular ayuda a:

- controlar el peso
- fortalecer los huesos y prevenir la pérdida ósea
- mejorar el sueño
- aliviar la depresión
- disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas, ataques cerebrales, diabetes y presión arterial alta
- mejorar la calidad de vida a cualquier edad

Puede parecer imposible agregarle más cosas a tu agenda familiar que de por sí ya está llena. Si registras durante una semana las actividades diarias de cada miembro de la familia, podrás darte una idea de cuándo puedes hacer que todos se junten para hacer actividad física. Además te puede ayudar a ver a qué actividades les puedes restar tiempo, como a las horas que pasan frente a la pantalla.



Cuando los niños crecen se desvanece el atractivo por el patio de juegos y aumenta el gusto por los dispositivos electrónicos. Si no participan en la clase de educación física o en algún deporte les puede ser difícil hacer una hora de actividad física al día. Aunque una hora de actividad física al día parece ser mucho tiempo, hay muchas formas de incorporarla a la rutina familiar. Incluso pueden sumar sesiones de 15 o 20 minutos.

**Aquí te damos algunas ideas para hacer actividades en familia:**

**Disfruten de los exteriores.** Salgan a caminar o andar en bicicleta por el vecindario; coloquen una canasta de basquetbol fuera de la casa o jueguen atrapados en el patio; vayan al parque con el perro o a jugar fútbol.

**Redescubre tu niño interior.** Jueguen quemados o a la papa caliente; empiencen una pelea de almohadas o pistolas de agua; hagan una fiesta para bailar y tomen turnos para hacerle de DJ.

**Reemplacen el tiempo que pasan frente a la pantalla.** En lugar de irse directo a la TV o a la computadora después de cenar, creen tiempo para que la familia esté activa; cambien la noche de películas por el boliche o el mini golf.

**Creen una competencia amigable.** Vean quién puede lanzar más canastas; organicen una carrera a la tienda de la esquina; hagan un concurso de saltos de tijera; registren la actividad física de todos por un mes y entréguele un premio al miembro de la familia que más horas acumule.

**Planten un jardín.** Cosechar frutas y verduras le da a la familia una buena razón para estar afuera todos los días. Además motiva a seguir hábitos alimenticios sanos.

**Hagan equipo para hacer las tareas de hogar.** Amontonen las hojas, quiten la nieve con la pala, trabajen en el patio y busquen hacer juntos otros proyectos de mantenimiento para la casa. Al final habrán mejorado tu casa y la salud de la familia.

**Estacionense y caminen.** Hagan que estacionarse más lejos de la escuela o la iglesia y caminar el resto del trayecto se vuelva hábito.

Recuerda, los padres activos crían niños activos. Sé un buen ejemplo y haz que el ejercicio sea una prioridad para ti y tu familia.

