



¿Por qué debemos estar activos?

- La actividad física puede ayudarle a:
 - Controlar su peso.
 - Mejorar la salud mental.
 - Reducir los riesgos de problemas crónicos de salud (por ejemplo: los problemas del corazón, diabetes tipos 2, el cáncer).
 - Aumentar las probabilidades de una vida más larga.

Agenda semanal de actividad física:

- Use el calendario de la derecha para anotar la actividad hacen sus hijos.
- Busque formas de estar activos con la familia.

Consejos Fáciles para Estar Más Activos

(Marque a medida que vaya tratando cada una de las siguientes):

- Anote las actividades de su/s hijo/s en una semana. Anote la cantidad de minutos en que el niño hace actividades en cada día.
- Anote sus propias actividades durante una semana.

Anote las Actividades de su Hijo durante una Semana:

	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sáb
Usa las escaleras							
Camina hacia la escuela/el trabajo							
Corre/Monta bicicleta							
Baile Zumba/Aeróbicos							
Deportes							
Otras							
Total de Minutos de Actividad Física							