



Consejos para ser una familia activa

- **Empieza joven**, niños de cualquier edad pueden participar con la familia en las actividades
- **Ser un ejemplo**—niños criados en familias activas son más propensos a ser adultos activos
- **Equipar el hogar** con salta cuerdas, pesas, pelotas, y bicicletas
- **Jueguen deportes de equipos como una familia**—se puede jugar el básquetbol o el fútbol
- **Jueguen juntos**— hacer ejercicio en grupos es más productivo y divertido
- **La competencia sí es buena**—cuando estas tratando de mantenerte activo, un poco de competencia puede ser la motivación que necesitas para seguir adelante
- **Hagan los quehaceres juntos**—un niño de 60 libras puede quemar 50 calorías barriendo por 30 minutos; adultos pueden quemar lo doble haciendo esta misma actividad
- **Salgan afuera**—hagan una caminata o montar las bicicletas juntos
- **Tengan los olímpicos entre la familia**—tengan carreras y competencias en todos los deportes favoritos de tu familia
- **Ríen juntos**—la risa ayuda el cuerpo mantenerse saludable