¡Ponte en Forma!



No importa qué actividad hagas, lo importante es intentar mantenerse físicamente activa y lograr que tu corazón lata más rápido que cuando estás sentada. Es muy útil llevar un registro de tus actividades.

Ver televisión, usar la computadora y jugar videojuegos puede tener efectos negativos en tu salud. Estas actividades pueden reducir la actividad física y disminuir las calorías que se queman, lo que puede llevar a un aumento de peso. Los niños menores de dos años solo deben usar pantallas con un adulto cerca. Los niños de 2 a 5 años deben tener 1 hora o menos de tiempo frente a pantallas al día. Limita el tiempo de pantalla a dos horas o menos por día para los niños mayores, ¡y asegúrate de supervisarlos!

Actividades divertidas para ponerse en movimiento

- Pon música y baila por tu casa
- Coloca almohadas en el piso y finge que son islas. Diles a tus hijos que salten de isla en isla para no "mojarse"
- Camina mientras hablas por teléfono
- Cuando hagas tareas del hogar como aspirar, trapear o quitar el polvo, aprovecha para hacer estiramientos y movimientos adicionales
- Sal a caminar en familia antes o después de la cena
- Sal a un paseo en bicicleta
- Vayan a jugar al parque
- Jueguen a las escondidas
- Vayan a nadar a la alberca del vecindario
- Jueguen con la pelota (lanzar, atrapar o patear)
- Camina al aire libre o dentro de un centro comercial
- Usa las escaleras en lugar de las escaleras eléctricas o el elevador
- Estaciona tu auto lejos de la entrada para caminar más





¡Y no olvides mantenerte hidratado!



 © 2026

Get Fit!

It does not matter what you do as long as you try to be physically active and get your heart beating faster than when you are sitting down. It helps if you keep a log of what you do.

Watching television, using the computer, and playing video games can have negative effects on your health. They can mean lower physical activity and fewer calories burned, which can lead to extra weight gain. Children under two should only use screens with a parent nearby. Children ages 2 – 5 should have 1 hour or less of screen time per day. Limit screen time to two hours or less per day for older children, and make sure they are supervised!



Fun things to get you moving

- Put on music and dance around your home
- Place pillows on the floor and pretend the pillows are islands. Tell your children to jump from island to island so they won't get wet.
- When talking on the telephone, walk around.
- When doing household chores such as vacuuming, mopping, or dusting, use the opportunity to do some extra bending and stretching.
- Take a family walk before or after dinner
- Ride a bicycle
- Play in a park
- Play hide-and-seek
- Swim at a local pool
- Throw, catch, or kick a ball
- Walk outdoors or inside a mall
- Use the stairs instead of an escalator or elevator
- Park your car far from the entrance so that you will walk further





And don't forget to stay hydrated!



 © 2026