



# El tiempo activo de la familia puede ser un juego de niños



## Mayo 2008

¿Es su familia adicta a la televisión? Navegar por Internet, ver televisión, jugar video juegos son actividades que fácilmente se apropian del tiempo que su familia podría destinar a realizar ejercicio físico.

**La mayoría de los adultos necesita al menos 30 minutos de actividad física, además de la actividad diaria común. Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física, preferentemente todos los días de la semana.**

### Pruebe estas ideas para estimular a su familia a realizar actividad física:

- Programe actividades dos o tres veces al mes que puedan disfrutar todos los miembros de su familia, como salidas en bicicleta, caminatas y juegos de bolos
- Juegue con los niños: patee la pelota de fútbol, chapotee en charcos de agua o baile su música favorita
- Únase a un grupo que realice caminatas en su vecindario o en el centro comercial local
- Camine, patine o ande en bicicleta más y conduzca menos
- Lleve a toda la familia de excursión al museo local, al zoológico o a algún lugar histórico
- Involucre a toda la familia en las tareas de la casa y en el mantenimiento del jardín
- Plante y cuide una huerta o jardín de flores

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

¿Desea que su familia cambie la televisión por la actividad física? Es fácil cuando se hace tiempo para ella. Programe la actividad física de su familia mediante los recursos de Personal Health Manager disponibles a través de Blue Access® for Members.