

Actividades familiares para todo tipo de clima

La actividad física regular es buena para las personas de todas las edades porque puede ayudar a:



Reducir el estrés



Mejorar el sueño



Aumentar el rendimiento académico



Reducir la presión arterial



Prevenir enfermedades



Aumentar la salud mental

Los niños necesitan 60 minutos de actividad física cada día. Tanto los jóvenes como los adultos pueden extender su actividad física al realizar periodos cortos de movimiento a lo largo del día.

Para ayudarle a empezar, aquí hay algunas actividades simples y económicas para todo tipo de clima que toda la familia puede disfrutar junta.

Actividades para un clima cálido



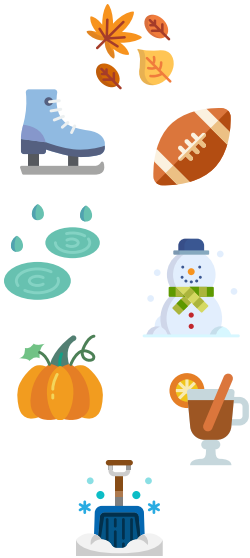
- Salgan a una excursión (Extra: Intenten hacer una búsqueda de tesoros durante la excursión)
- Jueguen a perseguirse o a las escondidas afuera
- Siembren un jardín al aire libre
- Intenten ir a patinar sobre ruedas tradicional o en línea
- Vayan a nadar a una piscina local o enciendan los rociadores para salpicarse con el agua
- Ayuden a la familia y a los vecinos arrancando las malas hierbas o cortando el césped
- Creen "arte activo" al dibujar una rayuela o espacios de cuatro cuadrados en la acera con tiza y luego reten a sus amigos o familiares a un juego
- Participen en una carrera local con amigos y familiares, como una carrera de 5 kilómetros
- Den un paseo en bicicleta. (Extra: en la escuela de su niño, ofrezca su ayuda para el "día de ir a la escuela en bicicleta")

Me gusta salir a caminar con mi familia, especialmente en nuestro zoológico local.
-Carol, 65 años

Disfrutamos de caminar y pasear en bicicleta juntos alrededor de nuestros parques locales.
-Kiran, 39 años

Actividades familiares para todo tipo de clima

Actividades para un clima frío



- Con un rastrillo, reúnan las hojas y salten sobre la pila
- Pónganse unas botas de lluvia y salten sobre los charcos para salpicar el agua
- Ayuden a la familia y a los vecinos a rastrillar las hojas o palear la nieve
- Vayan de paseo en trineo
- Desafíe a su familia a una competición de construcción con la nieve
- Disfruten del espíritu de la estación al ir a recoger manzanas, pasear por un laberinto de maíz o navegar por un huerto de calabazas
- Entreguen personalmente artículos que de seguro calentarán el corazón de sus vecinos, como las tarjetas navideñas hechas en casa y una sidra de manzana saludable

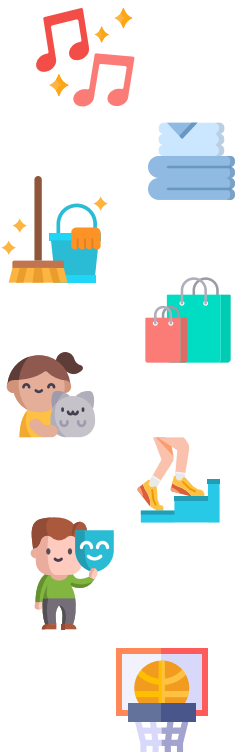
Me encanta estar físicamente activo con mi familia jugando a la pelota de fútbol.

-Jovon, 13 años

Me gusta ir a patinar sobre el hielo juntos.

-Arielle, 14 años

Actividades en casa



- Intenten estas breves tarjetas de descanso de la actividad física; ino se necesitan equipo!
- Ponga música y hagan una fiesta de baile
- Hagan una limpieza de primavera clasificando la comida, ropa, los libros y otros artículos viejos. (Extra: Donen a una organización benéfica cualquier artículo utilizable que ya no quieran)
- Ayuden con las tareas del hogar, como desempolvar, pasar la aspiradora y trapear
- Jueguen al escondite en casa
- Vayan de compras a un centro comercial local
- Caminen o corran de arriba a bajo por las escaleras 10 veces
- Participen como voluntario sen una organización local, como un refugio de animales o un banco de alimentos
- Actúen una escena de un libro o una película favorito o hagan una obra de teatro para los miembros de la familia
- Animen a sus escuelas locales a abrir sus instalaciones interiores (por ejemplo, cancha de baloncesto, sala de pesas) a la comunidad cuando la escuela no esté en sesión

Mi actividad favorita es mostrarle a mi familia mis ejercicios gimnásticos, como los saltos de rana, pararse con las manos contra la pared y la postura de la tabla.

-Amelia, 7 años