

Quiero crecer **SANO** y **ACTIVO**, así que, por favor...

Vístame con ropa y zapatos que me permitan moverme y jugar con facilidad.



Anímeme a ser físicamente activo haciendo actividades conmigo y así poder jugar y divertirnos juntos.



Recuerde que para mí es divertido estar activo sin importar las condiciones del clima.



Planee por lo menos 60 minutos de actividad física diaria dentro y fuera de casa.



Ayúdeme a aprender a limitar el tiempo que paso frente a la pantalla para poder ser activo ahora y cuando crezca.



No limite mi tiempo de juego como castigo. Algunas veces me encuentro inquieta y necesito gastar energía.

Planee tiempo cada día para que yo corra, escale, baile, salte y disfrute haciendo actividad física.

Tenga paciencia y ayúdeme cuando esté aprendiendo a hacer algo nuevo como saltar, montar bicicleta o atrapar una pelota.

Entienda que ser físicamente activo me hará más fuerte y me ayudará a aprender.

Asegúrese de que las actividades y áreas de juego sean seguras para mí.

- Toda persona con niños a su cuidado tiene el papel importante de hacer que crezcan seguros y estén listos para participar en actividades físicas.
- La mejor manera de enseñarles a los niños es siendo un buen ejemplo. Ellos aprenden de nosotros cuando hacemos actividad física juntos.
- Los primeros años brindan la oportunidad de desarrollar hábitos saludables para toda la vida. La actividad física es importante para la salud en general y el mantenimiento de un peso saludable.

— <http://www.shapeamerica.org/standards/guidelines/paguidelines.cfm> (Sitio web sólo disponible en inglés)