

DIVERTIDAS ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LOS NIÑOS 6 A 12 AÑOS DE EDAD



Las Actividades Físicas Hacen Que Los Niños Se Mantengan En Movimiento

- Trate de dedicar 60 minutos diarios para un tipo de actividad física.
- Busque programas y clases apropiadas a su nivel de desarrollo, porque no todos los niños se desarrollan igual al mismo tiempo.
- Los niños de escuela pueden jugar en equipos y pueden participar en actividades individuales.
- Un niño debe intentar diferentes tipos de actividades para ayudarles a descubrir qué actividades le gustan y qué actividades no le gustan.
- Siempre tenga en mente la protección. Use un equipo de seguridad como cascos, espinilleras, muñequeras, coderas y rodilleras para prevenir lesiones.
- Aproveche tiempo para estar juntos como familia. Los padres son los modelos de conducta y tienen un gran impacto en los niños.



Actividades que usted puede hacer con su hijo:

- Andar en bicicleta
- Patinar
- Jugar béisbol
- Jugar fútbol
- Jugar tenis
- Hacer gimnasia
- Caminar
- Correr
- Jugar baloncesto
- Dar un paseo
- Brincar la cuerda
- Recojer las hojas del jardín
- Lavar el automóvil
- Nadar
- Jugar "kickball"
- Trabajar en el jardín
- Hacer ejercicios
- Jugar Frisbee (disco volador)
- Volar un papalote
- Caminar con su perro



LUGARES DONDE PUEDE LLAMAR PARA ACTIVIDADES DE GRUPO:

Si necesita asistencia financiera, pida información acerca de las becas disponibles.

Departamento de Parques y Recreación de Santa Rosa:

Finley Center 543-3737
Steele Lane 543-3282

Centro Comunitario de Petaluma	778-4380
Departamento de Recreación de Rohnert Park	588-3456
Centro Comunitario de Sebastopol	823-1511
Departamento de Parques y Recreación de Windsor	838-1260
Oficina de YMCA	544-1829
Gimnasio y Piscina de YMCA	545-9622

Press Democrat: Busque información adicional sobre los deportes para jóvenes en la sección de deportes cada martes.

Directorio Telefónico: Los departamentos de parques y recreación (Parks and Recreation) se encuentran en las secciones de la Ciudad, el Condado, y las Oficinas de Gobierno Estadounidense en las páginas de color azul claro. Busque en las Páginas Amarillas por Baseball Clubs, Recreation Centers, Soccer Clubs Swimming Pools—Public, Youth Organizations and Centers para más ideas.

Para copias adicionales de esta guía visite:

www.sonoma-county.org/health/wic

o llame (707) 565-6680