

# DIVERTIDAS ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA FAMILIA



## Las Actividades Físicas Hacen Que Todos Se Mantengan En Movimiento

- Haga actividades con su familia. Los padres son los modelos de la conducta y tienen un gran impacto en los niños.
- Infórmese de las áreas de actividades físicas que estén cerca de su casa y que sean gratis o de bajo costo como parques, caminos para ir de excursión, caminatas, ciclismo, piscinas públicas, canchas de tenis, etc.
- Cuídese. Use equipo de seguridad como cascos, espinilleras, muñequeras, coderas, y rodilleras para prevenir lesiones.
- Trate de hacer, por lo menos 60 minutos, de actividad física cada día.

## Números donde puede llamar:

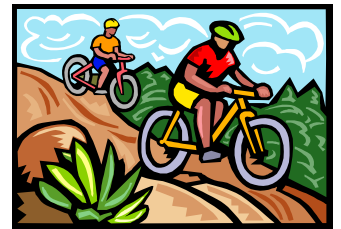
Busque en las **páginas amarillas** locales en las secciones tituladas *Dance Exercise & Physical Fitness Programs, Recreation Centers, Soccer Clubs, Swimming Pools-Public, YMCA y Youth Organizations and Centers.*

Pida información acerca de las becas si necesita asistencia financiera.

**Los departamentos de parques y recreación (Recreation and Parks)** se encuentran en las secciones de la Ciudad, el Condado, y las Oficinas del Gobierno Estadounidense en el directorio telefónico en las páginas de color azul claro.

## Divertidas Actividades Físicas Para La Familia:

- Exploren Howarth Park, Annadel Park, Armstrong Redwood State Reserve, Hood Mountain, Jack London State Historic Park, o Spring Lake.
- La costa de Sonoma tiene muchos parques en donde los visitantes pueden disfrutar de la naturaleza.
- Jueguen partidos de baloncesto, béisbol, fútbol, o voleibol.
- Juntos laven el automóvil y diviértanse con el agua.
- Pueden planear un día donde puedan ir a una piscina local o a un lugar en donde los niños puedan nadar.
- Compre juguetes que promuevan actividades físicas.
- Camine, camine, camine cuando le sea posible hacerlo.
- Vaya a acampar, ponga una casa de campaña, recoja leña para hacer fuego, vaya de pesca, camine y explore el lugar.
- En la escuela de su hijo, ofrezca su ayuda en los eventos de actividades físicas.
- Use las escaleras cuando le sea posible.
- Puede crear un programa de ejercicios para la familia. Grábelo en video.
- En su biblioteca local busque *Farm Trails* para encontrar los lugares en donde pueda recoger manzanas, duraznos, frambuesas, etc.
- Alquile videocintas de ejercicio o compre videocintas usadas.
- Plante y mantenga un jardín de verduras o flores.
- Juegue a la reata, vuele un papalote, o juegue *Frisbee*.
- Participe en las caminatas y carreras para recaudar fondos.
- Lleve la mascota de la familia a caminar.
- Vaya a patinar o patine sobre el hielo.
- ¡Baile, baile, baile!



Para copias adicionales de esta guía visite: [www.sonoma-county.org/health/wic](http://www.sonoma-county.org/health/wic)