

DIVERTIDAS ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LOS NIÑOS 1 A 5 AÑOS DE EDAD

Las Actividades Físicas Hacen Que Los Niños Se Mantengan en Movimiento

- Dedique tiempo para las actividades físicas todos los días.
- Las actividades físicas para un niño dependen de su nivel de desarrollo.
- Si un niño no quiere hacer una cosa o parece no estar listo, no insista mucho.
- Asegúrese de que sus hijos usen un equipo de seguridad, por ejemplo, un casco, 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:

- Jugar pelota
- Correr y brincar
- Andar en triciclo
- Bailar
- Nadar
- Columpiar
- Jugar tejo
- Gatear por la casa en una pista de obstáculos
- Hacer un castillo de arena
- Ayudar en el jardín
- Recojer los juguetes
- Ayudar en los quehaceres domésticos



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

El Departamento de Parques y Recreación se encuentra 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.

Oficinas de la Ciudad—Recreation & Parks

Oficinas del Condado—Parks Department

Oficina del Estado—Parks & Recreation Department

Oficina del Gobierno Estadounidense—Physical activity information 1 888-232-4674

Para copias adicionales de esta guía visite: www.sonoma-county.org/health/wic