

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



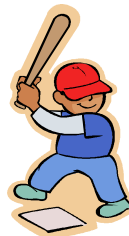
Las Actividades Físicas Hacen Que Los Niños Se Mantengan En Movimiento

- 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