



# AUMENTE LA ACTIVIDAD

La participación de los niños en la actividad física es una parte realmente importante de su salud, por lo tanto... ¡Hagamos que participen en actividades físicas! La actividad física ayuda a desarrollar huesos y músculos sanos, mejora el equilibrio y ayuda al niño a mantener un peso sano.

## Todos los días, los niños pequeños y en edad preescolar:

### DEBEN

- **Realizar actividad física por un mínimo de tres horas durante el día.** Podrán realizar la actividad física en pequeñas cantidades a lo largo del día; comience de a poco y aumente cada día.

### NO DEBEN

- **Estar sentados más de una hora a la vez.** Su hijo no debería mirar televisión, DVD, jugar juegos en la computadora o estar en una tableta o computadora por más de una hora en total por día. Limite el tiempo de “tecnología” del niño mediante un horario o con un cronómetro, y no coloque jamás una televisión en la habitación de su hijo.



## Ayúdelo a estar más activo:

- Juegue junto con su hijo
- Vayan a caminar o a visitar el parque de la zona
- Llévelo a un grupo de juego comunitario si hay uno en su localidad; el juego activo es una gran forma de hacerse de amiguitos nuevos
- Cómprele regalos que lo alienten a estar activo (como pelotas, monopatines, bates)
- Participe en actividades físicas en familia; si sus hijos le ven realizando actividades físicas, es probable que también ellos quieran participar.

Obtenga más información e ideas sobre las comidas sanas y la actividad física en [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)