

Activate Your Family!

Physical activity. It helps you right away, no matter what kind you choose. Moving muscles and making your heart beat faster can help you feel better and reduce stress. It can give you more energy and improve your sleep and focus. Staying active over time helps your family members keep healthy weights. It also protects them from heart disease, diabetes, high blood pressure, stroke, and osteoporosis (weak bones). And, there's more! Kids who are active often do better in school. **Establishing an active lifestyle can help your family live longer, healthier lives.**



How much activity do kids need?

Kids should get **1 hour or more** of physical activity every day. This can be spread out in periods of 10-15 minutes. Physical activity can be moderate or vigorous. Below are some examples of each kind. Kids should do vigorous activity on at least 3 days each week. (Physical Activity Guidelines for Americans)

What is moderate activity?	What is vigorous activity?		
Games and sports that are similar to fast walking:	Games and sports that are more intense than fast walking. They make you sweat:		
hopscotch	kickball	swimming	basketball
playground play	4 square	jumping rope	running
bike riding	frisbee	soccer	aerobic dancing

Parents are important role models!

Don't forget that grown ups need to stay active too! Adults should do 2 hours and 30 minutes of moderate activity or 1 hour and 15 minutes of vigorous activity each week. Kids with active families are more likely to stay active as adults. You don't need to join a gym! Try these ways to enjoy physical activity together as a family:



- Play a game of tag or soccer after school.
- Plan at least 1 fun physical activity together on weekends.
- Involve kids in active chores, like putting away groceries or sweeping.
- Take the stairs when you're at your favorite museum or library.
- Turn off the TV and take a walk or dance around the house after dinner.

Your local community centers can help

Many community centers, such as the YMCA and the Boys and Girls Club, offer kids and families fun physical activities.

For more information: Check out www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/exercise.html or the Physical Activity Guidelines for Americans at <http://www.health.gov/paguidelines/factsheetprof.aspx>

¡Active a su familia!

La actividad física. Le ayuda de inmediato, no importa el tipo de actividad que escoja. El mover los músculos y hacer que su corazón lata más rápido puede ayudarle a sentirse mejor y reducir el estrés. Puede darle más energía y mejorar el sueño y la concentración. Con el tiempo, el mantenerse activo ayudará a los miembros de su familia a mantener un peso saludable. También los protege contra las enfermedades del corazón, la diabetes, la presión alta, los derrames y la osteoporosis (huesos frágiles). ¡Y hay más! Los niños activos frecuentemente tienen más éxito en la escuela. **El establecer un estilo de vida activo puede ayudar a su familia a tener vidas más largas y saludables.**



¿Cuánta actividad necesitan los niños?

Los niños deberían tener **1 hora o más** de actividad física cada día. Ésta puede distribuirse en períodos de 10-15 minutos. La actividad física puede ser moderada o vigorosa. Abajo damos algunos ejemplos de cada tipo. Los niños deberían realizar actividades vigorosas por lo menos 3 días a la semana. (Pautas sobre actividades físicas para los americanos)

¿Qué es una actividad moderada?		¿Qué es una actividad vigorosa?	
Juegos y deportes que sean similares a caminar rápido:		Juegos y deportes que sean más intensos que el caminar rápido. Lo hacen sudar:	
rayuela	jugar a la pelota	natación	baloncesto
juegos en el patio de recreo	4 esquinas	saltar la cuerda	correr
montar en bicicleta	frisbee	fútbol	baile aeróbico

¡Los padres son importantes modelos de conducta!

¡No se olvide de que los adultos también necesitan mantenerse activos! Los adultos deberían dedicar semanalmente 2 horas y 30 minutos a actividades moderadas o 1 hora y 15 minutos a actividades vigorosas. Los niños de familias activas tienen más probabilidades de permanecer activos como adultos. ¡No se necesita hacerse miembro en un gimnasio! Pruebe estas maneras de disfrutar la actividad física juntos con su familia.

- Jugar un juego de "corre que te pillo" o de fútbol después de la escuela.
- Planificar por lo menos 1 actividad física divertida para hacer juntos los fines de semana.
- Involucrar a los niños en tareas domésticas, como guardar las compras de comidas o barrer.
- Subir por las escaleras cuando estén en su museo o biblioteca favorito.
- Apagar a la televisión y dar un paseo o bailar por la casa después de cenar.



Los centros comunitarios locales pueden ayudar.

Muchos centros comunitarios, como el YMCA y el Boys and Girls Club, ofrecen a los niños y familias actividades físicas divertidas.

Para más información: Visite www.foodandfun.org

Visite www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/exercise.html o

las "Pautas sobre actividades físicas para los estadounidenses" en <http://www.health.gov/paguidelines/factsheetprof.aspx> o

http://latinonutrition.org/index_sp.html

全家运动起来！

运动，无论哪种形式的运动都有很大的好处，活动你的肌肉，提高你的心跳速率，使你放松并且减少压力。运动也可以帮助您保持充沛的体力和提高睡眠质量，而不论多运动运动可以帮助您的家人体重保持在相对健康的水平，也可以帮助他/她远离心脏病，肥胖，高血压，中风，甚至骨质疏松的困扰，当然益处还有很多！相对来说，活动的儿童成长更好。多运动可以让你的家人活得更健康。



孩子需要多少运动量？

每天保持至少一小部分的运动量，可以分次进行，每次10-15分钟。运动可分低运动量型和高运动量型，下面是两种运动量的几个例子。保持孩子每周至少三次高能量运动。

什么是低运动量型运动？	什么是高运动量型运动？
与行走运动量相似的科目和游泳	会出汗，比行走更激烈的科目和游泳
跳房子	有氧操
踢球	跳绳
自由活动	跑步
四方	
	打球
	足球

父母的模范作用很重要！

千万不要忘记成年人也需要运动！成年人每周需保持2个半小时的低运动量型活动或者1小时15分的高运动量型运动。父母的示范作用能引导孩子运动。健身房并不必要！一家人可以参与以下活动项目：
放学后玩捉人游戏或者踢足球
周末至少玩一有趣味运动
让孩子多做家务，譬如整理物品或者拖地
到最喜欢的博物馆或者公园走走楼梯
放学后关掉电视，穿着房子散步或者跳舞
每天保持至少一小部分的运动量，可以分次进行，每次10-15分钟。运动可分低运动量型和高运动量型，下面是两种运动量的几个例子。保持孩子每周至少三次高能量运动。



社区资源

很多社区中心，比如YMCA或者BGC通常向孩子和家庭提供趣味体育活动

更多信息，请访问：

www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/exercise.html

或者全美运动指南：

<http://www.health.gov/paguidelines/factsheetprof.aspx>

© President and Fellows of Harvard College and YMCA of the USA

For more information, visit www.foodandfun.org or www.hsph.harvard.edu/prc/ymca/resources.html