



Ser Niños Saludables

Lo Que Aprenden Sus Niños En La Primera Semana:

Disminuya el tiempo frente a “la pantalla”

¡Podemos encontrar actividades diferentes al TV, computadores, y video juegos ! Ejercitemos nuestros cuerpos y mentes a través de actividades creativas afuera, como exploración, artes, manualidades, deportes y brincar lazo.



Cuerpo = Carro

Nuestros cuerpos son como los carros que necesitamos conservarlos toda la vida. Ellos deben hacer ejercicios y conducirse frecuentemente. Ellos también requieren buen combustible o alimentación para que puedan funcionar.

Escaleras no ascensor

Quema más calorías
Ejercita el músculo del corazón
Baja la Presión Sanguínea
Reduce los niveles del estrés

Reto Semanal Familiar



¡Combata las caries y los abscesos peligrosos con buena limpieza dental!

Haga una gráfica para llevar la cuenta de lavarse los dientes tres veces al día (después de cada comida) por dos minutos cada vez. Al final de la semana vea quien tuvo el más alto puntaje.

La Salud en las Noticias: Los Beneficios del Ejercicio Liviano en la Salud



Sea inteligente, Ejercite Su Corazón: Efectos del Ejercicio en el Cerebro y Cognición

Sacado del artículo en *Neurociencia* enero 2008

La falta de actividad física, especialmente en los niños de los países desarrollados, es una de las mayores causas de obesidad.

Recientes evidencias indican que los niños están creciendo más sedentarios y en menos forma física, y esos factores de estilo de vida están relacionados con el comienzo de muchas enfermedades crónicas (tales como diabetes tipo 2, y obesidad), las cuales típicamente no se presentan antes de la adolescencia.

El ejercicio no solamente ayuda a mejorar la salud física, pero el gran número de folletos ha conectado la actividad física con el mejoramiento de la función cerebral y cognición.

CAMINE!

¿Le es difícil encontrar un buen lugar, distancia y tipo de ejercicio?

Anote las millas y únase a otros en el programa de camine NH:

www.walknh.org



Beneficios para la Salud

Baja el colesterol

Previene dolor en las articulaciones

Aumenta la salud cardiaca

Mejora su estado de ánimo

Previene dolor de espalda

¿Dónde/Cuándo?

A la escuela y tiendas

Dentro del centro comercial

En el descanso del trabajo

(¡en lugar de fumar!)

Copyright 2009 – Granite State Fit Kids, All Rights Reserved

Referencia: _____

Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition *Nature Reviews Neuroscience* 9, 58-65 (January 2008) | doi:10.1038/nrn2298 Charles H. Hillman, Kirk I. Erickson & Arthur F. Kramer