

Consejos para Fomentar la Actividad Física en los Jóvenes

- ◆ Exponga a los niños a una variedad de actividades físicas.
- ◆ Sea positiva sobre los tipos de actividades físicas en las que su hijo decida participar.
- ◆ Anime a sus hijos a hablar de sus experiencias con la actividad física.
- ◆ Lleve y a su hijo a prácticas y eventos.
- ◆ Dele a su hijo juguetes que promuevan actividad física.
- ◆ Anime a su hijo a jugar afuera en vez de ver televisión o jugar juegos de video.



Adaptado de “Guías de Actividad Física para Niños y Adolescentes” por el Centro de Control de Enfermedades. Creado por Amy Houser Miembro de AmeriCorps