

COMO HACER QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA FORME PARTE DE LA RUTINA FAMILIAR



Sea un ejemplo a seguir, un modelo positivo de ejercicio



Planifique para que su familia participe en algunas actividades divertidas juntos



Estimule la creatividad y el movimiento. Deje que sus hijos exploren



Sea inventivo. Vaya a un museo, monte bicicleta, camine al perro



En lugar de manejar o usar un método de transporte, camine cuando sea posible



Deje que sus hijos decidan en que actividades les gustaría participar



Busque oportunidades en donde puedan ser activos juntos, como jardinería o cocinar



Elogie y promueva la actividad física desde una edad temprana



Permita que sus hijos participen en alguna forma de juego todos los días



@BELIEVEPHQ

