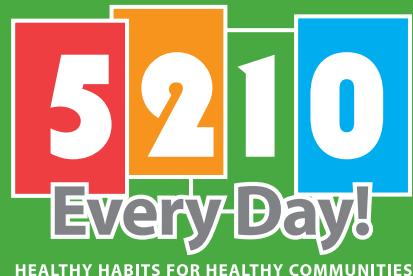


# 1

Get one hour or more of physical activity every day.



HEALTHY HABITS FOR HEALTHY COMMUNITIES

**Activity that makes you breathe harder and your heart pump faster makes you stronger. Active kids grow up to be active adults.**

## Just move it!

### **Make it an hour.**

#### **It's free and fun!**

- Take a walk with your family
- Play with your pet
- Go for a hike
- Take a bike ride (remember to wear your helmet)
- Turn on music and dance
- Jump rope
- Take the stairs
- Play tag



### **Make it easy.**

#### **How to get up and go!**

- Try tracking the level of your physical activity using a pedometer.
- Turn off the TV and computer, and keep them out of the bedroom.
- Choose toys and games that promote physical activity.

#### **Moderate vs. vigorous.**

##### *Moderate activity means:*

- Doing activities where you breathe hard, like hiking or dancing.

##### *Vigorous activity means:*

- Doing activities where you sweat, like running, aerobics or basketball.

### **Make it a game.**

#### **Find new ways to get active.**

- Give your child extra play time before or after meals as a reward for finishing homework.
- Avoid giving your child extra time in front of the screen as a reward.
- Play a game of hide and seek with your kids.
- Choose fun, seasonal activities.
- Encourage your child to try a new sport or join a team.
- Incorporate physical activity into your routine to encourage lifelong physical activity.

#### **Why physical activity:**

- It makes you feel good and keeps you more alert throughout the day.
- It helps you maintain a healthy weight.
- It makes you stronger and more energetic.
- It makes you more flexible and less prone to injury.



#### **Coast2Coast Rx Card**

Funded by San Diego County's Coast2Coast Rx discount prescription card program



SAN DIEGO COUNTY  
CHILDHOOD  
OBESITY  
INITIATIVE

Working Together to Shape a Healthy Future  
Facilitated by Community Health Improvement Partners

[www.5210SanDiego.org](http://www.5210SanDiego.org)

Adapted from the Let's Go! program in Maine.



HÁBITOS SALUDABLES PARA COMUNIDADES SANAS

# 1 Una hora o más de actividad física todos los días.

**Los actividades que aceleran su respiración y el latido de su corazón son las que lo hacen más fuerte a uno. Niños activos crecen y se convierten en adultos activos.**

## iSolo muévase!

### **Hágalo en una hora.**

#### **iEs gratis y divertido!**

- Tome una caminata con su familia
- Juegue con su mascota
- Salga a caminar
- Ande en bicicleta (recuerde ponerse un casco)
- Ponga música y baile
- Brinque la cuerda
- Tome las escalaras
- Juegue a la traes



### **Hágalo fácil.**

#### **iComo levantarse y hacerlo!**

- Trate de tomar nota del nivel de actividad física usando un podómetro.
- Apague la televisión y computadora. No los ponga en las recamaras.
- Escoja juguetes y juegos que promuevan actividad física.

#### **Moderada vs. vigorosa.**

##### *Actividad moderada significa:*

- Hacer actividades en las que respire rápido, como salir a caminar o bailar.

##### *Actividad vigorosa significa:*

- Hacer actividades en la que sudá, como correr, aerobics o jugar baloncesto.

### **Hágalo un juego.**

#### **Encuentre nuevas formas para ser activo.**

- Dele a su niño tiempo extra de jugar antes o después de las comidas como recompensa por terminar su tarea.
- Evite darle a su niño/a tiempo extra frente a la pantalla como recompensa.
- Juegue a las "escondidas" con sus niños.
- Escoja actividades divertidas de acuerdo a la temporada.
- Anime a su hijo/a a practicar un deporte nuevo o incorporarse a un equipo.
- Incorpore actividad física en tu rutina para animar y hacer actividad física durante toda la vida.

#### **¿Por qué la actividad física?:**

- Lo hace sentir bien y lo mantiene mas alerta durante todo el día.
- Lo ayuda a mantener un peso saludable.
- Lo hace fuerte y le da más energía.
- Lo hace más flexible y menos propenso a las lesiones.



#### **Coast2Coast Rx Card**

Funded by San Diego County's Coast2Coast Rx discount prescription card program



*Working Together to Shape a Healthy Future  
Facilitated by Community Health Improvement Partners*

[www.5210SanDiego.org](http://www.5210SanDiego.org)

Traducido por San Diego Healthy Weight Collaborative.