



Unidad 1 Clase de extensión para padres «A moverse»

Hola, soy Shanita de la Oficina de Salud Pública del Condado de Montgomery.

¡Bienvenidos a la Unidad 1! La Unidad 1 de nuestra serie 123 a Healthy Me gira en torno a la actividad física. Los niños deben mover el cuerpo al menos una hora cada día.

Mover nuestros cuerpos, también conocido como actividad física, puede ser divertido y fácil, y puede hacerse durante todo el día.

Muchas personas consideran a la actividad física como ejercicios de gimnasia. Pero actividades como jardinería, sacar a pasar al perro, bailar y jugar afuera cuentan como actividad física.

Creemos un calendario que ofrece diferentes ideas para que su familia esté activa durante la semana.

Echemos un vistazo... (Referencia al calendario en el video)

Les proporcionaremos el calendario. Solo deberán imprimir una copia o anotar ideas en su propio calendario para usar como guía.

¡Incorporar la actividad física para ustedes y los niños puede ser super simple!

Algo tan básico como poner música y hacer una fiesta bailable mientras esperan a que se haga la cena.

¿O qué tal hacer unos saltos de tijera o elevaciones de rodillas durante las tandas comerciales de sus programas de TV favoritos?

Por último, un paseo antes de la cena es una excelente manera de hacer actividad física mientras aumenta el apetito.

Si aún no han escuchado sobre él, el desafío Montco Trail Challenge es una manera estupenda de estar activos a la vez que exploran el Condado de Montgomery.

Hay 13 senderos participantes y el objetivo es visitar la mayor cantidad posible antes del 6 de diciembre de 2020.

Quien visite 10 recibirá un premio al final del desafío.

¡Este desafío es para niños, adultos y hasta perros!

Para más información consulte el enlace (Referencia al enlace en el video)

Esperamos que aprovechen la oportunidad para hacer actividad física mientras disfrutan tiempo con su familia.

Y recuerden siempre...**¡Manténgase saludables, diviértanse y cuídense!**