



Unidad 7 Muévete mucho: Extensión para los padres

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

En la Unidad 7 de nuestra serie 123 a Healthy Me repasamos los beneficios de la actividad física. La actividad física no solo ayuda a desarrollar cuerpos más sanos, también puede darle un respiro al cerebro y recargarlo de energía. Esto se aplica de la misma manera para niños y adultos.

Alejarse de las tareas escolares o de tareas sedentarias para ponerse en movimiento le ayudará a usted y a su hijo/a a sentirse más despiertos y enérgicos.

No es necesario planificar estos recesos, pero no es mala idea programar momentos del día en los que se insertarán estas actividades o «recesos para el cerebro». Puede programar una alarma o simplemente escoger un horario, como las 10 a. m. todos los días.

Proporcionamos un cuadro de recesos para el cerebro que puede usarse para guiar el tiempo de receso de su hijo/a. Para usar este cuadro, puede crear un dado de papel pintado de colores. Se incluyen las instrucciones.

Esperamos que usted y su hijo/a se diviertan incorporando estos recesos divertidos para el cerebro a su día.

Gracias por mirar, y recuerden siempre...¡Manténgase saludables, diviértanse y cúdense!