



## 10 Consejos para llevar una vida activa en familia

Las vacaciones pueden ser un momento idóneo para potenciar los hábitos saludables. Debe aprovechar ese tiempo de ocio compartido con su familia para fomentar la práctica de actividad física, de una forma divertida para todos.



1. **Organice actividades específicas.** Busque el momento adecuado en el que toda la familia pueda reunirse a realizar una actividad. Puede planear un paseo diario después de la cena o después del desayuno, u organizar juegos en los que todos participen.
2. **Limite las horas de actividad sedentaria.** No deje a sus hijos estar más de 2 horas al día viendo la televisión o jugando con videojuegos.



3. **Planee las actividades con sus hijos.** Haga un calendario con una planificación de las actividades. Implice a los niños y deje que sean ellos quienes anoten los logros cada día.



# Ayuntamiento de Málaga

## Área de Deporte

### Sección de Medicina Deportiva

4. **Utilice el material que tenga en su entorno.** No necesita hacer grandes inversiones, mire a su alrededor, encontrará lugares para caminar, montar en bicicleta, utilizar gimnasios al aire libre, nadar en playa o piscina, patinar ...



5. **Siga un progreso adecuado.** Empiece de forma suave, vaya aumentando la actividad de forma progresiva y sin forzar y adáptese al ritmo de su familia. Anímelos ante cualquier logro y *enséñelos a disfrutar con el ejercicio.*
6. **Incluya las tareas domesticas como parte de la actividad.** Colaborar en el jardín o en las actividades de mantenimiento del hogar, puede ser una buena forma de compartir la actividad y las responsabilidades.
7. **Ayude a sus hijos a desarrollar nuevas habilidades.** Inscríbalos en actividades de su entorno cercano para aprender diferentes técnicas y mejorar capacidades: tenis, vela, remo, etc. y practique con ellos.





# Ayuntamiento de Málaga

## Área de Deporte

### Sección de Medicina Deportiva

8. **Incluya a otras familias.** Amplíe el círculo a vecinos y amigos, sus hijos disfrutarán mas si comparten actividad con otros niños.
9. **Aproveche las celebraciones para realizar ejercicio.** Con motivo de cumpleaños aniversarios o fiestas, acostumbre a su familia a realizar actividad física, un paseo por el campo, una excursión en bicicleta...
10. **Controle la alimentación.** Aproveche las vacaciones para introducir alimentos sanos y de temporada, no descuide el tema de una alimentación sana y equilibrada



**Y SOBRE TODO, NO OLVIDE QUE USTED ES SIEMPRE EL EJEMPLO A SEGUIR PARA SUS HIJOS**

<http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/tentips/DGTipsheet20MakeCelebrations.pdf>

<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/physical-activity/HealthyTipsforActivePlay.pdf>