

# Mejora la Salud de Tu Familia

Aquí tienes 3 ideas fenomenales para mejorar la salud de tu familia:

## 1. CENEN JUNTOS

- Las comidas con la familia son un momento ideal para servir alimentos saludables y hablar acerca del día.
- Tómate tu tiempo, siéntate y relájate, sin televisión, y escuchen lo que dicen todos.

## 2. HAGAN EJERCICIO JUNTOS

- Date un paseo en bicicleta con la familia
- ¡Vete a un parque – juega a lanzar y atrapar, haz senderismo, trepa un árbol, juega!
- Date un paseo por tu barrio.
- Juega a las escondidas.
- Vete a la playa/lago/nieve y juega.

## 3. LIMITA EL TIEMPO DELANTE DE LA PANTALLA

- Cuanto más tiempo pasas delante de la pantalla (TV, videos, computadoras, videojuegos. Etc.), menos activo estás. ¡Apágala, y muévete!



## COMIDA CON LA FAMILIA

Planea una comida para preparar y comer con tu familia (Ej., pasta con salsa, brócoli, pan con ajo, y ensalada de fruta de postre). Escríbelo en la tarjeta de receta y preparen la comida juntos. Hagan otras tarjetas cada vez que planeen una comida nueva. En un mes, tu familia tendrá muchas “recetas” de comidas fenomenales y saludables para comer.

COMIDA DE LA FAMILIA

RECETA

## PEPINILLO ENCURTIDO

### En sus marcas

- Una pelota
- 2 bases (conos, zapatos, camisas, etc.)

### Listos

- Coloca las bases separadas a 15 pasos.
- El que corre las bases empieza a medio camino entre las bases.
- El jugador de base se para en cada base; cada uno con una pelota.

### ¡YA!

1. El objetivo es que el corredor de bases debe llegar a una base sin que lo toque un jugador de base.
2. Los jugadores de basa lanzan y corren para intentar tocar el corredor de bases con la pelota.
3. Cambien de posiciones después de tocar al corredor de bases.



¡LEELO!

Cody Unplugged  
by Betsy Duffy

Unplugged Play: No Batteries.  
No Plugs. Pure Fun.  
by Bobbi Connert

**SPARK™**  
K-2

# CALENDARIO PARA LA FAMILIA DE NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Use el calendario de abajo para ideas de cómo mantenerse saludable este mes. escoja una actividad cada mes. Cada vez que haga una actividad recibirá una estrella. Pinte la estrella de color. ¿Cuántas estrellas puede ganar este mes?

							TOTAL
Trabaja en el jardín (rastrilla hojas o arranca la hierba)	Come una nueva verdura que no has probado antes	Date una vuelta caminando alrededor de la cuadra	Juega a la lleva (tag)	¡Lanza y Atrapa! Usa una pelota, un disco volante, o un globo lleno de agua	Date un paseo con la familia después de cenar	Prepara una comida con un miembro de tu familia	_____
Haz una actividad física nueva	Sustituye soda por leche, agua o 100% jugo	¡Mójate! Corre por los aspersores o cuando llueve	Lleva a tu perro de paseo	Date un paseo en bicicleta	Apaga el televisor por un día entero	Date un paseo por un centro comercial	_____
Usa las escaleras en lugar del ascensor	Haz una carrera de obstáculos en el parque y cronometra las carreras	Haz una actividad (corre en sitio, salta a la comba) durante un anuncio	Haz una actividad que empieza con la letra S (saltar, sacar)	Juega a los bolos con tu familia	Pon música y baila	Come verduras crujientes (zanahorias, pepinos)	_____
No comas comida de servicio rápido (fast food) hoy	Salta a la comba 50 veces	Desayuna con la familia entera	Come fruta fresca de postre	Intenta una actividad que empieza con la letra B (bailar, básquetbol)	Juega a mímica (charades) con tu familia	Aparca más lejos de la tienda para caminar más	_____

- 0-7** No fue un mes bueno. Más suerte la próxima vez.
- 8-14** Buen comienzo, pero puedes mejorar. Vas por buen camino.
- 15-21** ¡Te estás poniendo sano! ¡Sigue así!
- 22-28** ¡Eres una estrella de SPARK! Eres un gran ejemplo para los demás.

Tu total del mes:

