



¡Muévase, Manténgase Activa!

Siguiendo adelante

¿Quiere añadir más actividades físicas familiares?

Aquí presentamos algunas ideas de las familias de WIC.

Sí, puedo hacer esto.

Limite el tiempo de ver televisión a 1 o 2 horas por día.

Planifique un paseo especial cada semana.

Construya una carrera de obstáculos en la sala.

Invite a un amigo a jugar afuera.

Ponga la televisión en un lugar que no sea tan visible.

Haga un juego de bolos con latas vacías de jugo de WIC.

Llene latas vacías de jugo con frijoles y haga música con ellas. Sacuda las latas.





Haga cucharones con envases usados de leche. Ponga los envases de cabeza. Corte la parte inferior. Cierre los bordes. Use los cucharones para pescar una pelota de papel arrugado.



Llame al YMCA o YWCA. Pregunte sobre membresías para familias de bajos ingresos.



Pregunte a su familia cómo pueden ser activos juntos.



Hable con sus amigos, vecinos o miembros de la iglesia sobre los modos en que puede ayudar a que las familias sean activas.



Vaya a la biblioteca. Encuentre libros sobre actividades que puede hacer con su niño.



Tenga juguetes que pueda usar para un juego activo. Consiga juguetes activos para regalar. Compre en tiendas de rebajas.



Busque una buena música para jugar mientras hace las tareas del hogar.



Pida al personal de WIC más ideas para chicos y familias activas.



¿Tiene otras ideas?

¿Cuáles son las dos ideas que podría poner en práctica la próxima semana?

1. _____

2. _____

El programa WIC del estado de Washington es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Para las personas con incapacidades, esta publicación se encuentra disponible en otros formatos, a solicitud. Para solicitar, llame al 1-800-525-0127