



# LA FELICIDAD

## Solo uno de los beneficios de la actividad física

Quando usted está activo con su niño, ¡todos se benefician! Su niño también se beneficiará cuando él juega solo activamente, mientras usted lo observa. Esto le da nuevas oportunidades de explorar y aprender. ¡Usted solo necesita asegurar que él esté seguro y vigilado!

### CUANDO LOS NIÑOS ESTÁN ACTIVOS A LO LARGO DEL DÍA:

- ✓ Desarrollan huesos y músculos fuertes.
- ✓ Pueden resolver mejor los problemas.
- ✓ Se sienten bien consigo mismos.
- ✓ Duermen mejor.
- ✓ Se enfocan en las tareas por más tiempo.
- ✓ Tienen un peso más saludable.
- ✓ Son menos propensos a desarrollar diabetes tipo 2.
- ✓ Pueden correr y jugar por más tiempo.
- ✓ Tienen mejor autoestima y tienen más oportunidades de hacer nuevas amistades.







# LA FELICIDAD

## Solo uno de los beneficios de la actividad física

### LOS PADRES Y CUIDADORES QUE ESTÁN ACTIVOS CON SUS NIÑOS:

- ✓ Forman un vínculo con sus niños.
- ✓ Tienen menos estrés y se sienten más felices.
- ✓ Son buenos modelos para sus niños.
- ✓ Tienen una mejor autoimagen.
- ✓ Tienen más flexibilidad y se sienten más fuertes.
- ✓ Tienen más energía y resistencia.
- ✓ Pierden el exceso de grasa y están en mejor forma.
- ✓ Tienen mejor autoestima y pueden enfocarse mejor.
- ✓ ¡Se divierten mucho!

Hay muchas maneras divertidas en que los niños de 5 años y menores pueden mover sus cuerpos. La mayoría de estas maneras se pueden dividir en dos grupos: actividades que usan los músculos grandes y las que usan los músculos pequeños.

#### ACTIVIDADES QUE USAN LOS MÚSCULOS GRANDES

Estas son actividades que mueven los músculos grandes, como los brazos y las piernas.

#### Ejemplos de actividades:

- ✓ Aprender a andar en bicicleta, triciclo u otros juguetes con ruedas.
- ✓ Aprender a nadar y a sentirse cómodo en el agua.
- ✓ Caminar, correr y saltar.
- ✓ Agarrar y tirar una pelota suave.

#### ACTIVIDADES QUE USAN LOS MÚSCULOS PEQUEÑOS

Estas son actividades que ayudan a desarrollar los músculos pequeños, como los de las manos.

#### Ejemplos de actividades:

- ✓ Colorear.
- ✓ Pegar papel a papel.
- ✓ Aprender a cortar en una línea usando tijeras seguras para niños.
- ✓ Escribir y dibujar.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



LECCIÓN:  
NIÑOS SANOS, FELICES  
Y ACTIVOS

### Tome esta lección para aprender:

- Cómo la actividad física ayuda a los niños y a sus padres a ser más felices.
- Ideas para actividades bajo techo.
- Ideas para actividades gratis y de bajo costo.

### Para empezar:

- Visite **wichealth.org**
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Mantener a su familia sana**
- Elija la lección: **Niños sanos, felices y activos**

