

# 1

# Get one hour or more of physical activity every day.



HEALTHY HABITS FOR HEALTHY COMMUNITIES

**Activity that makes you breathe harder and your heart pump faster makes you stronger. Active kids grow up to be active adults.**

## Just move it!

### Make it an hour.

#### It's free and fun!

- Take a walk with your family
- Play with your pet
- Go for a hike
- Take a bike ride (remember to wear your helmet)
- Turn on music and dance
- Jump rope
- Take the stairs
- Play tag



### Make it easy.

#### How to get up and go!

- Try tracking the level of your physical activity using a pedometer.
- Turn off the TV and computer, and keep them out of the bedroom.
- Choose toys and games that promote physical activity.

#### Moderate vs. vigorous.

*Moderate activity means:*

- Doing activities where you breathe hard, like hiking or dancing.

*Vigorous activity means:*

- Doing activities where you sweat, like running, aerobics or basketball.

### Make it a game.

#### Find new ways to get active.

- Give your child extra play time before or after meals as a reward for finishing homework.
- Avoid giving your child extra time in front of the screen as a reward.
- Play a game of hide and seek with your kids.
- Choose fun, seasonal activities.
- Encourage your child to try a new sport or join a team.
- Incorporate physical activity into your routine to encourage lifelong physical activity.

### Why physical activity:

- It makes you feel good and keeps you more alert throughout the day.
- It helps you maintain a healthy weight.
- It makes you stronger and more energetic.
- It makes you more flexible and less prone to injury.



LIVE WELL  
SAN DIEGO



SAN DIEGO COUNTY  
**CHILDHOOD  
OBESITY  
INITIATIVE**

Working Together to Shape a Healthy Future  
Facilitated by Community Health Improvement Partners

**Coast2Coast Rx Card**

Funded by San Diego County's Coast2Coast Rx discount prescription card program

[www.5210SanDiego.org](http://www.5210SanDiego.org)

Adapted from the Let's Go! program in Maine.

# 1

## Una hora o más de actividad física todos los días.



HÁBITOS SALUDABLES PARA COMUNIDADES SANAS

Los actividades que aceleran su respiración y el latido de su corazón son las que lo hacen más fuerte a uno. Niños activos crecen y se convierten en adultos activos.

### ¡Solo muévase!

#### Hágalo en una hora.

##### ¡Es gratis y divertido!

- Tome una caminata con su familia
- Juegue con su mascota
- Salga a caminar
- Ande en bicicleta (recuerde ponerse un casco)
- Ponga música y baile
- Brinque la cuerda
- Tome las escalaras
- Juegue a la traes

#### Hágalo fácil.

##### ¡Como levantarse y hacerlo!

- Trate de tomar nota del nivel de actividad física usando un podómetro.
- Apague la televisión y computadora. No los ponga en las recamaras.
- Escoja juguetes y juegos que promuevan actividad física.

##### Moderada vs. vigorosa.

*Actividad moderada significa:*

- Hacer actividades en las que respire rápido, como salir a caminar o bailar.

*Actividad vigorosa significa:*

- Hacer actividades en la que suda, como correr, aerobics o jugar baloncesto.

#### Hágalo un juego.

##### Encuentre nuevas formas para ser activo.

- Dele a su niño tiempo extra de jugar antes o después de las comidas como recompensa por terminar su tarea.
- Evite darle a su niño/a tiempo extra frente a la pantalla como recompensa.
- Juegue a las "escondidas" con sus niños.
- Escoja actividades divertidas de acuerdo a la temporada.
- Anime a su hijo/a a practicar un deporte nuevo o incorporarse a un equipo.
- Incorpore actividad física en tu rutina para animar y hacer actividad física durante toda la vida.



### ¿Por qué la actividad física?:

- Lo hace sentir bien y lo mantiene mas alerta durante todo el día.
- Lo ayuda a mantener un peso saludable.
- Lo hace fuerte y le da más energía.
- Lo hace más flexible y menos propenso a las lesiones.



SAN DIEGO COUNTY  
**CHILDHOOD  
OBESITY  
INITIATIVE**

Working Together to Shape a Healthy Future  
Facilitated by Community Health Improvement Partners

**Coast2Coast Rx Card**

Funded by San Diego County's Coast2Coast Rx discount prescription card program

[www.5210SanDiego.org](http://www.5210SanDiego.org)

Traducido por San Diego Healthy Weight Collaborative.