



Ayude  
a su hijo a  
mantenerse  
en forma con  
actividades  
divertidas

**Levantarse el ánimo**

**les ayuda a bajar de peso**

# las 10 mejores maneras de ayudar a que su hijo

## Combine EL EJERCICIO CON LA DIVERSIÓN

1. Vaya con frecuencia al parque.
2. Cuando sea posible, vaya caminando con su hijo a diversos lugares en vez de ir en auto.
3. Déle un triciclo o una pequeña bicicleta con ruedas de apoyo para aprender a montar.
4. Vaya a bañarse con su hijo en la piscina o en el mar.
5. Salga con él al parque para jugar a la pelota.
6. Construya una pista de obstáculos y animelo a correr en ella.
7. Estimule a su hijo para que juegue y practique deportes con otros niños.
8. Enséñele como "brincar como un conejito" o "saltar como un sapito" y otras actividades divertidas.
9. Corra con sus hijos.
10. Permita que su hijo realice tareas simples que lo mantengan activo y le hagan sentirse "grande".



Esta institución ofrece igualdad de oportunidad en los servicios.  
Desarrollado en colaboración con el Departamento de Salud Pública de MA



**BUENOS ALIMENTOS y  
MUCHÍSIMO MÁS**