



Children's National™

Ideas para Ejercicios en el Hogar

En el Interior:

- ◇ **Juego Baloncesto bajo techo:** Un bote de basura, una caja o una red de koosh pueden ser una buena canasta de baloncesto. (Asegúrese de utilizar una sala que el espacio necesario)
- ◇ **Baile:** ¡Ponga música y baile solo por 10 a 30 minutos!
- ◇ **Saltos de tijeras** ¡Intente realizar saltos de tijeras durante una canción entera! Hágalo un reto o simplemente haga esto una vez al día!
- ◇ **Siga moviéndose:** Haga saltos en tijeras, lagartijas o abdominales durante los comerciales de televisión.

Video juegos interactivos: Pruebe el Wii de deportes, Dance Party, Dance Dance Revolution, o cualquier juego que lo/la mantenga de pie.



Descargue aplicaciones para ponerse activo: Nike Training Club, NFL Play 60, 7 Minute Workouts, Abs y Core o Runkeeper.

Videos de ejercicios: Vea videos de ejercicios en YouTube, la librería o Walmart. Encuentre un lugar seguro para hacer ejercicios en su hogar.

Consulte con el Centro Comunitario acerca de actividades.



Children's National™

Más ideas para hacer ejercicios :

- ◇ **Juegue afuera:** ¡Cuando el clima este agradable salga y juega! Vaya a un área de juego, un parque o su patio.
- ◇ **Tome un caminata:** Camine alrededor de su vecindario, hogar, o centro comercial. Vaya al parque, la casa de un amigo, la tienda, o rutas en los parques.
- ◇ **Monte bicicleta, patines o patinetes:** Escoja actividades con ruedas; todos éstos pueden ser buenas maneras de conseguir moverse alrededor del patio o en los caminos.
- ◇ **Participe en deportes de equipos:** Intente jugar baloncesto, futbol, hockey, futbol americano o béisbol con

su familia y amigos en el área.

Otros juegos: Circuito de obstáculos, rayuela, juego de corre que te pillo, escondidas, hula-hoops, saltar la soga, pistolas de agua, T-ball, kickbol o volar cometa pueden todas ser buenas formas de disfrutar el aire libre.

Nade: Use la piscina de su vecindario para mantenerse fresco durante los meses de verano.

Ayude con el trabajo de jardinería: Rastrille las hojas, remueva maleza o plante flores .

