¡Muévanse juntos en cualquier momento!

Incluya las actividades físicas en sus rutinas diarias con estas ideas fáciles y sencillas que les ayudarán a sentar la base para una vida saludable y activa.

- **¡Levántate y estírate!** Comiencen el día con unos estiramientos rápidos juntos. Diga: "¡Estira tus brazos hacia arriba para tocar el cielo! Estírate hacia abajo para hacerle cosquillas a los dedos de tus pies".
- **¡Saltemos hasta el carro!** En vez de caminar hasta el carro, el bus o el metro, anime a su niño a saltar como sapo o brincar como conejo. Estos movimientos fortalecerán los músculos de sus piernas y lo ayudarán a despertarse.
- **¡Un desfile para cenar!** Mientras prepara las comidas, aproveche este tiempo para motivar a su niño a marchar alrededor de la mesa para celebrar lo divertido que es comer juntos en familia.
- **Rema, rema, rema hasta el baño.** Invite a su niño a imaginar que está remando un bote con usted hasta llegar a la bañera. Canten: "Rema, rema, rema tu bote… hasta la bañera. Limpio, limpio, limpio, limpio… ¡así es como quedas!".
- **¡Una fiesta en piyamas!** Antes de ir a dormir, pónganse sus piyamas, un poco de música y ¡a bailar!

¡INTENTEN ESTOS MOVIMIENTOS JUNTOS! RECORTE LAS TARJETAS AQUÍ DEBAJO Y ÚSELAS EN CUALQUIER LUGAR Y EN CUALQUIER MOMENTO.

Recoge frutas con Elmo: Estira tus manos hacia arriba y salta. ¡Y recoge una pera o una manzana!

TM/© 2012 SESAME WORKSHOP.

Hadas voladoras de Abby: ¡Muy alto Abby Cadabby va en vuelo! ¡Tú también puedes! Estira tu varita al cielo.

TM/© 2012 SESAME WORKSHOP.

Estírate con Rosita: Estira tu torso de lado a lado, extendiendo tus brazos... ¡y arriba las manos!

TM/© 2012 SESAME WORKSHOP.

PARA MÁS CONSEJOS, VIDEOS Y RECURSOS DIVERTIDOS QUE AYUDAN A MANTENER A SU NIÑO ACTIVO, VISITE **SESAMESTREET.ORG/HEALTHYHABITS** Y SÍGANOS EN **FACEBOOK.COM/HEALTHYHABITS4LIFE.**

© 2012 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.