

## **WIC Families—Let's Get Moving!**

*Families need to be active each day. Physical activity is important to help everyone stay healthy.*



### *How to get moving:*

- Go for a walk outside.
- Go to a park or playground.
- Run through a sprinkler or visit a local pool or beach.
- Have everyone help with chores: sweeping, raking, vacuuming, picking up toys, cooking, and washing the car.
- Play music, sing songs, and dance.
- Stretch, jump, skip, and march.
- Play active games such as jump rope, races, dodge ball, tag, musical chairs.
- Park the car near the end of a parking lot and walk.
- Take the stairs instead of the elevator.
- Act out being different animals and have everyone guess who you are.
- Help your child practice skills such as tossing a ball, tumbling, and riding a tricycle.
- Call your local parks and recreation department to find out about activities in your community.

*TV and video games should be limited to no more than 1 to 2 hours per day.*

**Infants** need to be put in safe areas that allow them to roll over, crawl, climb, and play with toys.

**Children** need to be active for 60 minutes or more each day.

**Adults** need to be physically active for 30 to 60 minutes or more each day.

Check with your doctor first before starting a program of moderate to vigorous physical activity.

Make sure you and your family drink plenty of fluids during or after physical activity.



*What activities will you and your children do to be more active?*



## ¡Familias de WIC—Vamos a Movernos!

*Las familias deben realizar actividades físicas todos los días. La actividad física es importante para ayudar a mantenerse saludable.*



### Cómo mantenernos activos:

- Salgan a caminar.
- Vayan a un parque.
- Salten alrededor de un regador de agua.
- Realice actividades acuáticas como nadar o ir a la playa.
- Haga que todos colaboren con las tareas domésticas: barrer, recoger hojas, pasar la aspiradora, recoger los juguetes, cocinar y lavar el automóvil.
- Escuchen música y bailen.
- Estirensen, salten y marchen.
- Realizen juegos activos tales como brincar soga, carreras, rebotar o capturar una pelota y jugar a las sillas musicales.
- Estacione el automóvil al final del estacionamiento y caminen.
- Usen las escaleras en lugar del elevador.
- Muévase y haga sonidos de varios animales para que todos adivinen el animal que es.
- Ayude a su niño a practicar destrezas tales como el tirar una pelota o correr un triciclo.
- Llame a los parques en su área y al departamento de recreación para información sobre actividades en su comunidad.

*La televisión y los juegos de video deben limitarse a no más de 1 a 2 horas por día.*

**Los infantes** deben ser colocados en áreas seguras donde se puedan voltear, gatear, parar y jugar con sus juguetes.

**Los niños** deben tener actividades de juegos por lo menos 60 minutos al día.

**Los adultos** deben realizar actividad física por 30 a 60 minutos o más al día.

Consulte a su médico antes de comenzar un programa de actividad física moderada o fuerte.

Es importante que usted y su familia beban suficiente líquidos durante y después de cada actividad física.



*¿Qué clase de actividad física usted y su familia harán para ser más activos?*