

40 Consejos para una Familia Activa

Recorte cada uno de los consejos a continuación. Póngalo en una bolsa/jarra. Permita que sus niños saquen de la jarra un consejo cada noche para ayudar a planificar la actividad familiar para el siguiente día.



Camine con la familia o en paseo en bicicleta	Juegue basquetbol	Tire y agarre la pelota	Intente patinar
Visite un parque nuevo en su área	Inscríbase en una carrera o camine para promover la salud	Planifique vacaciones activas	Siembre un jardín
Vaya a la biblioteca y lea libros acerca del bienestar familiar	Salgan a un día de campo	Lleve a la familia al boliche	Vaya al zoológico, al parque, o a un curso de mini golf
Construya una carrera con obstáculo en su sala	Deje que su niño sea su entrenador personal	Experimente con algunas ideas para bocadillos saludables	¡Noche de juegos de mesa!
Escriba una dramatización, haga los disfraces y actúe la dramatización	¡Noche sin pantallas!	Haga manualidades para regalar	Salgan afuera a jugar mama leche o a las escondidas
Saque los bloques y palitos para construir un juego	Juegue Go-Fish	Súbale a la música y baile	Cocine en familia. Encuentre tareas hasta para los más pequeños.
Léale a los niños o dejen que ellos le lean a usted	Vaya a la piscina local	Vaya al campo de práctica para golf o jaulas de bateo	Averigüe acerca de su mercado de granjeros local - incluso durante el invierno
Diviértanse durante el tiempo que hace los quehaceres del hogar con la familia	Vaya a un paseo por la naturaleza e invente cosas nuevas	Lleve a su familia a un paseo mensual especial	Organice una cita para jugar con amigos o vecinos
Organice un juego de kickball en el vecindario	Limpie sus armarios y done artículos no deseados	Hagan títeres de cartulina o calcetines viejos	Tome una clase en una tienda de arte local o biblioteca
Jueguen fútbol o fútbol Americano	Participe en actividades familiares de la comunidad local	Invente un juego de cartas	Inscríbase en un deporte recreativo