



EL RETO DE PONERSE EN FORMA CON UN PODÓMETRO



Hoy aprendimos por qué tomar más pasos en nuestros días es importante. Mientras más nos movamos, más sanos, fuertes y flexibles serán nuestros cuerpos.

Aprendimos cómo usar un podómetro para contabilizar nuestros pasos. Empezamos un reto de ponerse en forma con un podómetro como clase para simular que caminamos del centro comercial Mall of America en Minnesota a otro destino. Pregúntele a su hijo adónde está caminando su clase. Para ayudar a la clase a tener éxito en este viaje, cada estudiante debe llevar un podómetro y darle seguimiento a sus pasos. Ayude a su hijo recordándole que debe reiniciar su podómetro cada mañana. Cada estudiante puede realizar un seguimiento de su progreso personal en su hoja de trabajo del reto de ponerse en forma con un podómetro.



ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Aumentando los pasos diarios

Hay muchas maneras de aumentar sus pasos diarios.

Aquí hay algunos ejemplos para comenzar:

- Salga a caminar con su cónyuge, hijo o amigo.
- Saque al perro a caminar.
- Use las escaleras en vez del ascensor.
- Estacionese más lejos de la tienda.
- Camine a la tienda.
- Levántese para cambiar el canal del televisor.
- Marche en su lugar durante los comerciales.
- Vaya a ver las vitrinas de las tiendas.
- Camine a visitar a un vecino.
- Salga a caminar por el jardín o a quitar la maleza.

Ahora use su imaginación y piense en otras dos ideas más para agregar a esta lista.

HIDRÁTESE POR LA SALUD

Tomar agua es la manera principal de hidratar el cuerpo, calmar la sed, y evitar la fatiga. La mejor manera de mantenerse hidratado durante el día es llevar una botella de agua llena de agua fresca y limpia con usted adonde quiera que vaya. Comience con una botella colorida, libre de bisfenol A (BPA por sus siglas en inglés) para cada miembro de la familia. Recuerde no guardar la botella en el auto o en el congelador, y por supuesto recuerde volverla a llenar a lo largo del día.

