healthpoweredkids[™]

los niños activados por la salud



Consejos para mantener saludables a los niños en el hogar

SALGA Y DISFRUTE LA NATURALEZA



Hoy aprendimos acerca de los beneficios de salir al aire libre y disfrutar la naturaleza. Aprendimos que el jugar afuera ayuda al cuerpo de forma natural a estar más activo físicamente, aumenta los niveles de vitamina D, mejora la vista y nos permite respirar más fácilmente. El jugar al aire libre ayuda a la mente a mejorar la concentración y el pensamiento crítico. El jugar al aire libre también ayuda al espíritu al disminuir los niveles de tensión y el riesgo de ansiedad y depresión, mejora la calidad del sueño y aumenta el sentirse parte de la comunidad de amigos y vecinos.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR



En lugar de ir directo a la computadora, la televisión o jugar videojuegos para entretenerse, salga al aire libre para buscar formas de entretenimiento más sanas y activas. Pruebe estas opciones de juego al aire libre:

• Ir a dar un paseo en la naturaleza.

- Ir de compras a un mercado campesino.
- Tomar una bolsa de papel y buscar tesoros de la naturaleza, hacer un muñeco utilizando los tesoros que encontró.
- Jugar a las traes.
- Brincar charcos.
- Sembrar un jardín.
- Escarbar gusanos de tierra.
- Ir de pesca.
- Construir un castillo de arena o hacer bolas de lodo
- Sentarse en un porche y escuchar a los pájaros.
- Sentarse en el pasto y respirar profundamente.

USE PROTECTOR SOLAR



Recuerde usar protector solar cuando se encuentre al aire libre. Demasiada exposición al sol puede causarle daño a la piel, a los ojos e incluso puede causar cáncer. Su hijo debe usar un protector solar de nivel SPF 30 o mayor cuando se exponga al sol. Tenga especial cuidado entre las 10 a.m. a las 4 p.m. ya que durante este período del día es cuando el sol es más fuerte. Es importante que reaplique constantemente el protector solar, especialmente después de que se ha mojado la piel.

