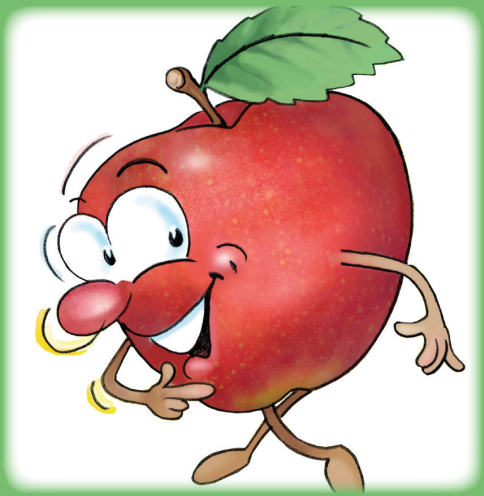
Be physically active each day

Children: Need to be physically active 1 hour or more each day.

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

Adults: Need to be physically active 30 to 60 minutes or more each day. Talk with your doctor first before starting a program of moderate to vigorous physical activity.



Be a role model to your children.
Be physically active each day!

- Play with your child. He will enjoy spending time with you!
- Go for a walk outside.
- Go to a park or playground.
- Visit a local pool or beach.
- Have everyone help with chores: sweeping, raking, vacuuming, picking up toys, and cooking.
- Play music, sing songs, and dance.
- Stretch, jump, skip, and march.
- Play active games such as jump rope, races, dodge ball, tag, and musical chairs.
- Park the car near the end of a parking lot and walk.
- Take the stairs instead of the elevator.

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

FLORIDA DEPARTMENT OF HEALTH

WIC is an equal opportunity provider.

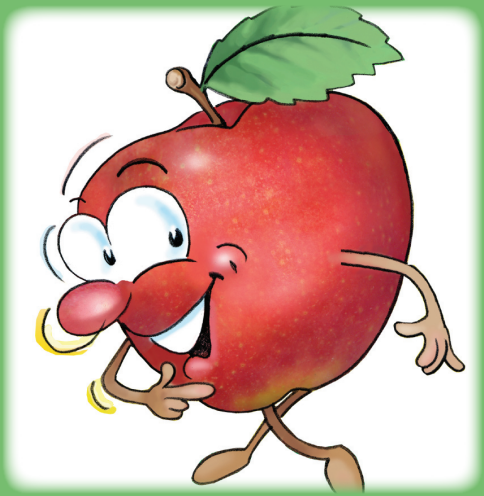
FLORIDA WIC

Manténgase físicamente activo cada día

Niños: Necesitan estar activos 1 o más horas cada día.

Infantes: Deben ser colocados en areas seguras donde se puedan voltear, gatear, parar y jugar con sus juguetes.

Adultos: Deben realizar actividad física por 30 a 60 minutos o más al día. Consulte con su médico antes de comenzar un programa de actividad física moderada o vigorosa.



Sirva de ejemplo para sus niños. ¡Realice actividades físicas cada día!

- Juegue con su niño. ¡El disfrutará el tiempo que comparte con usted!
- Salgan a caminar.
- Vayan a un parque.
- Visite la alberca (piscina) o playa local.
- Haga que todos colaboren con las tareas domésticas: barrer, recoger hojas, pasar la aspiradora, recoger los juguetes y cocinar.
- Escuchen música, canten 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.

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