

5 Tips to Get Fit with Your Children

Children need at least 60 minutes of physical activity per day. The benefits range from improved self-esteem, better sleep, and a lower risk of obesity and various diseases.

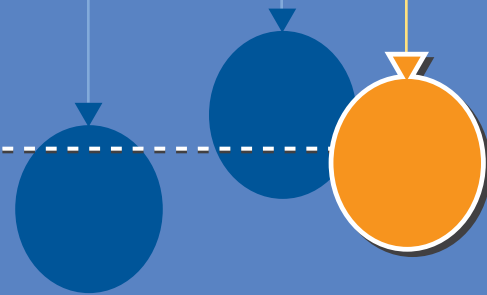
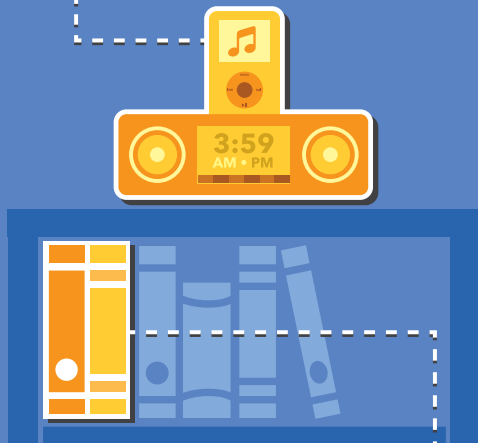
Turn on your favorite tunes and move your body! To change things up, play a game of "Freeze Dance" by pausing the music periodically, freezing your body in place, and dancing only when the music plays again!

Create an obstacle course by taking various objects into an open space, laying them out and marking how your child should move past them - over, under, around, or through. Make a line with sidewalk chalk, ribbon or colored tape to create a balance beam. Roll up towels to create hurdles. Hang balloons from the ceiling or a tree branch and have your child try to jump up and reach them.

Turn on some calming music, have you and your child face each other, and **have some fun with yoga**. Try the tree pose (standing on one foot with the other foot resting against the inner thigh of your standing leg), or the chair pose (knees bent, arms extended toward the ceiling with palms facing each other).

Try **Animal Races** with your child by racing from one end of an open space to another while hopping like a bunny, waddling like a penguin, or slithering like a snake on your bellies. Remember to be creative, and don't stop moving!

Read these books with your children:
Good Morning Yoga by Mariam Gates
From Head to Toe by Eric Carle



5 Consejos para ponerse en forma con sus hijos

Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física al día. Los beneficios van desde una mejora en la autoestima, dormir mejor, hasta un menor riesgo de obesidad y diversas enfermedades.

¡Ponga su música favorita y mueva el cuerpo! Para cambiar las cosas un poco, juegue, "A las estatuas de marfil", poniéndole pausa a la música de vez en cuando, ¡paralizando su cuerpo donde está, bailando solo cuando arranque la música de nuevo!

Cree un curso de obstáculos llevando varios objetos a un espacio abierto, colocándolos y marcando cómo debe moverse su hijo a través de ellos: por arriba, por abajo, rodeándolo o atravesándolo. Marque una línea con tiza o cinta para crear una barra de equilibrio. Enrolle toallas para crear vallas. Cuelgue globos del techo o de una rama de un árbol y pídale a su hijo que salte y trate de alcanzarlos.

Ponga un poco de música relajante, colóquese frente a su hijo, y **diviértanse un poco con yoga**. Prueben la pose de árbol (parados en un pie con el otro pie descansando sobre el muslo apoyándolo de la pierna), o la pose de silla (rodillas dobladas, brazos extendidos hacia el techo con las palmas la una frente a la otra).

Juegue a **las carreras de animales** con su hijo, corriendo de un lado a otro de un espacio abierto mientras saltan como conejo, caminan como pingüino o se arrastran sobre su abdomen como serpientes. Recuerden ser creativos, ¡Y no dejen de moverse!

Lea los siguientes libros con sus hijos:
Yoga de buenos días por Mariam Gates
De la cabeza a los pies por Eric Carle