

Stall Street Journals for Kids



I like to...



have a snowball fight
pelear con bolas de nieve



build a snowman
hacer un muñeco de nieve



go sledding
montar en trineo



dance with Mom
bailar con mi mamá

play Twister
jugar Twister



play follow the leader
jugar a seguir al líder



Me Gusta...

Stall Street Journals for Kids



Tips for Parents and Care Provider

I like to...



build a snowman



have a snowball fight



go sledding



dance with Mom



play Twister



play follow the leader

Keep Your Child Active During the Winter

It is important for children to be physically active for 60 minutes every day. Children who are physically active benefit from having:

- * Stronger muscles and bones
- * Leaner bodies because exercise will help control body fat
- * Reduced risk of developing type 2 diabetes
- * Reduced blood pressure
- * Lower blood cholesterol level
- * Improved self-esteem
- * Reductions in stress and anxiety
- * Improved grades
- * Increased concentration
- * Reduced disruptive behavior

Even during the winter months children should stay physically active. Sledding, building a snowman, and having a snowball fight are great ways to be physical active outside, but don't limit yourself to just outside. You can also have fun and be active inside too.

When staying inside play games like:

- * Simon Says
- * Twister
- * Play music and dance around
- * Play follow the leader
- * Use can vegetable or soups as weights

Get creative and come up with activities to do at home!

Also, when playing outside be sure your child stays bundled up and keep safety in minds at all times.

Read more about staying active during the winter at:

<http://www.thechildrenshospital.org/news/pr/2009-news/2009-healthy-winter.aspx>

<http://extension.unh.edu/Family/KidsActiveinWinter.htm>

For other *Stall Street Journals for Kids* go to http://www.kanehealth.com/stallstreet_kids.htm

Publicaciones infantiles Stall Street

(Stall Street Journals for Kids)

Consejos prácticos para padres de familia y proveedores de cuidado



Me gusta...



pelear con
bolas de nieve



hacer un
muñeco de nieve



montar en
trineo



bailar con mi
mamá



jugar Twister



jugar a seguir
al líder

Mantenga a su hijo activo durante el invierno

Es importante que los niños tengan 60 minutos de actividad física cada día. Los niños que están físicamente activos disfrutan las ventajas de tener:

- * Músculos y huesos más fuertes
- * Cuerpos más esbeltos porque el ejercicio permite controlar la grasa corporal
- * Menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2
- * Tensión arterial más baja
- * Nivel más bajo de colesterol en la sangre
- * Mejor autoestima
- * Menores niveles de estrés y ansiedad
- * Mejores calificaciones escolares
- * Mayor concentración
- * Menos conducta disruptiva

Incluso durante los meses de invierno los niños deben mantenerse físicamente activos. Montar en trineo, hacer un muñeco de nieve y pelear con bolas de nieve son maneras maravillosas de actividad física al aire libre, pero no se limiten a exteriores solamente. También pueden divertirse y mantenerse activos dentro de la casa.

Cuando estén dentro de la casa, busquen juegos como:

- * Simón dice
- * Twister
- * Tocar música y bailar
- * Jugar a seguir al líder
- * Usar latas de vegetales y sopas como pesas

¡Ejerciten la creatividad e inventen actividades para hacer en casa!

Asimismo, cuando jueguen dentro de la casa asegúrese de que su hijo está abrigado y de tener la seguridad presente en todo momento.

Lea más (en inglés) sobre cómo mantenerse activo durante el invierno en:

<http://www.thechildrenshospital.org/news/pr/2009-news/2009-healthy-winter.aspx>

<http://extension.unh.edu/Family/KidsActiveinWinter.htm>

Para otras *Publicaciones infantiles Stall Street* ir a http://www.kanehealth.com/stallstreet_kids.htm