

TIPS PARA
VIVIR UNA
VIDA PLENA

JUEGOS EN FAMILIA

Disfruta de 30 minutos de actividad con tu familia, de dos a tres veces por semana, con estos juegos ideales para niños. ¿No tienes tiempo suficiente? Prueba organizar un evento diferente que dure entre 10 y 15 minutos durante varios días.



LO QUE NECESITAS:

Dos o más personas (¡mientras más, mejor!), zapatos cómodos y algunos artículos domésticos comunes, según el tipo de juegos que elijan.

DÓNDE JUGAR:

En un parque, en el patio de la escuela, en el jardín o dentro de la casa.

¡QUE COMIENCEN LOS JUEGOS!:

Seleccionen una serie de juegos divertidos, simples o desafiantes según la edad y el nivel de destreza de los participantes.



IDEA INICIAL:

- Elige uno de los juegos que les sugerimos.
- Incluye tus deportes preferidos, como nadar, correr, ciclismo o jugar al fútbol. Crea tu propio juego con base en esas actividades.
- Inventa tu propio juego con base en las actividades preferidas de tu grupo familiar. Simplemente, asegúrate de incluir movimientos activos en cada uno.



ACTIVIDADES SUGERIDAS:

1. **Competencia de brincos.** Vean quién puede dar saltos más altos, más largos, saltos con flexión o saltos triples (brinco corto, pisada y salto).
2. **Carrera de obstáculos:** Corran alrededor de una pista hecha de sillas o botellas; por debajo o por encima de sillas, caminen en las cuatro extremidades, corran o salten, y agreguen algunas estaciones de ejercicio para mantenerse en movimiento.
3. **Carrera de relevos.** Carrera de tres piernas (se atan con una bufanda o cuerda la pierna derecha de un participante con la pierna izquierda de otro). Carrera de costales (con una bolsa de lavandería o funda de almohadas). Carrera de relevos con agua (se usa un vaso para llevar agua de un cubo lleno a uno vacío). O una carrera de cuchara y pelota (hay que hacer equilibrio con la pelota sobre la cuchara mientras corres).

www.lifetothefullest.abbott

No todos los ejercicios son para todas las personas. Antes de realizar cualquier actividad física, por favor pregunta a tu médico qué tipo de ejercicio es conveniente para ti, y cuánto tiempo debes realizarlo.



life. to the fullest.

Abbott