

Be Active Every Day

Look inside for:

- **Find Physical Activity Near You**
- **The Color Run Comes to Bridgeport**
- **Why Should I be Physically Active?** (English and Español)
- **Be an Active Family** (English and Español)
- **Let's Get Moving Activities for 2-7 year olds** (English and Español)
- **Be a Fit Kid for 8-12 year olds**
- **How Many Calories Does Physical Activity Use?** (English and Español)
- **"Get Moving," Chapter 8: A Year of Being Well by The Michael and Susan Dell Foundation** (English and Español)
- **Get Moving Today Activity Calendar** (English and Español)

For more information on ways to lead a healthier lifestyle, visit our website GetHealthyCT.org

Like us on Facebook! 

August 2015



Local Physical Activities

Find a way to get active near you on www.GetHealthyCT.org to get moving

1. Click on “Get Local.”
2. Click on “Find physical activities close to home!”
3. Next, click on the arrow under “Filter by city” and choose which city you would like to find your physical activity resource.
4. Last, click on the specific activities you are looking for.

The screenshot shows the top navigation bar of the website with five colored buttons: 'Get the Facts' (blue), 'Get Healthy Food' (orange), 'Get Active' (green), 'Get Involved' (purple), and 'Get Local' (yellow). The 'Get Local' button is circled in red. Below the navigation bar, the 'Get Local' section is displayed. It includes a paragraph of text and two promotional cards. The left card is titled 'Find healthy food close to home!' and features an image of a shopping cart. The right card is titled 'Find physical activities close to home!' and features an image of a woman exercising. Both cards have a red arrow pointing to them from the 'Get Local' button. The 'Find physical activities close to home!' card is also circled in red.

Find Physical Activity Resources in Your City

Filter by City:

Filter By Activity:

- Community Center
- Cross Country Skiing
- Dance
- Fishing
- Fitness
- Football
- Golf
- Gym

Filter by Name:

THE COLOR RUN™

The
Happiest 5K
ON THE PLANET



The Color Run is coming to Bridgeport and Get Healthy CT is encouraging everyone to join our team!

The Color Run is a five-kilometer, untimed race in which participants are doused from head to toe in different colors at each kilometer. There are only two rules which are easy to follow: 1. Wear white at the starting line 2. Finish plastered in color! This is not a competitive race, but a fun run-walk. It is a great way to be healthy and have fun.

Get Healthy CT is encouraging everyone to participate. If you join our Get Healthy CT team when you register, you will get a free wristband key holder at the race. Even more, one of our partners, the Bridgeport YMCA, is the official charity for the Color Run. If you donate to them, you will save \$5.

How to register:

- 1) Go to www.thecolorrun.com/Bridgeport and register for the race as a team runner -- pick the Get Healthy CT Team. (Race fees increase September 1st, so register early).
- 2) In the Donate section, sign-up to donate at least \$5 to the YMCA.
- 3) On the next screen, enter coupon code RUNYMCA and you will get a \$5 credit for your donation.
- 4) On the day of the race, stop by the Get Healthy CT booth and pick up your wristband.
- 5) Have fun!

Saturday, October 17th at 9:00 am

Ballpark at Harbor Yard
500 Main Street, Bridgeport



www.GetHealthyCT.org

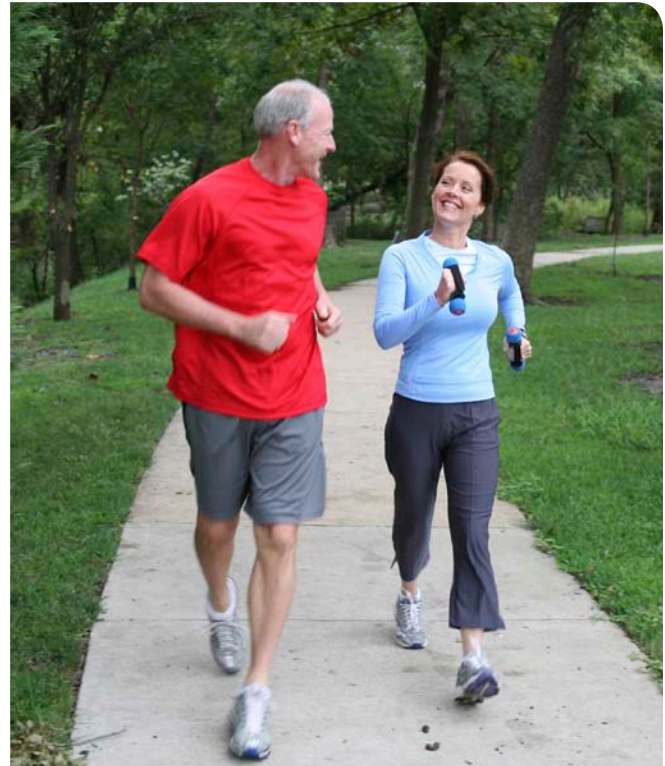




Why Should I Be Physically Active?

If your doctor has suggested that you begin a physical activity program, follow that advice. People who don't get enough physical activity are much more likely to develop health problems.

- Regular, moderate-intensity physical activity can lower your risk of
- Heart disease and heart attack
- High blood pressure
- High total cholesterol, high LDL (bad) cholesterol and low HDL (good) cholesterol
- Overweight or obesity
- Diabetes
- Stroke



If you have a chronic condition and haven't been active, check with your doctor for an exercise program that's right for you. Once you start, you'll find that exercise isn't just good for your health — it's also fun.

What else can physical activity do for me?

Physical activity is associated with these benefits:

- Strengthens your heart, lungs, bones and muscles.
- Gives you more energy and strength.
- Helps control your weight and blood pressure.
- Helps you handle stress.
- Helps your quality of sleep.
- Helps you feel better about how you look.

What kind of activities should I do?

You don't have to be an athlete to lower your risk of heart disease and stroke! If done on most or all days, you can benefit from moderate activities like these:

- Brisk walking
- Gardening and yard work
- Moderate to heavy housework
- Pleasure dancing and home exercise

More vigorous physical activity can further improve the fitness of your heart and lungs. Start slowly, and build up as your heart gets stronger. Start with light or moderate intensity activity, for short periods of time. Spread your sessions throughout the week.

Most healthy adults do not need to consult a doctor or healthcare provider before becoming more physically active. But healthcare providers can provide advice on the types of activities best for you and ways to progress at a safe and steady pace. Then try one or more of these:

- Hiking or jogging
- Stair climbing
- Bicycling, swimming or rowing
- Aerobic dancing or cross-country skiing

(continued)



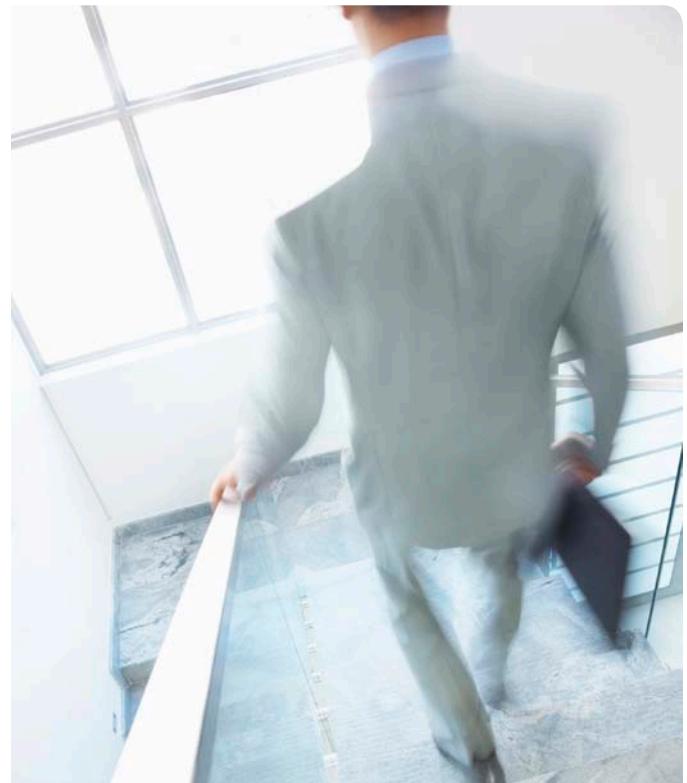
How often should I exercise?

- Work up to 30 to 60 minutes of daily activity for a total of at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity per week.
- Make sure it's regular — most or all days of the week.

What else can I do?

Look for ways to add more physical activity to your daily routine. Making small changes in your lifestyle can make a big difference in your overall health. Here are some examples:

- Take a walk for 10 or 15 minutes during your lunch break.
- Take stairs instead of escalators and elevators.
- Park farther from the store and walk through the parking lot.



Taking the stairs instead of escalators or elevators is an easy way to add physical activity to your daily routine.

HOW CAN I LEARN MORE?

- 1** Talk to your doctor, nurse or other healthcare professionals. If you have heart disease or have had a stroke, members of your family also may be at higher risk. It's very important for them to make changes now to lower their risk.
- 2** Call **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721), or visit heart.org to learn more about heart disease.
- 3** For information on stroke, call **1-888-4-STROKE** (1-888-478-7653) or visit us at StrokeAssociation.org.

Do you have questions for the doctor or nurse?

Take a few minutes to write your questions for the next time you see your healthcare provider.

For example:

What's the best type of physical activity for me?

How much should I exercise?

My Questions:

We have many other fact sheets to help you make healthier choices to reduce your risk, manage disease or care for a loved one. Visit heart.org/answersbyheart to learn more.

Knowledge is power, so Learn and Live!

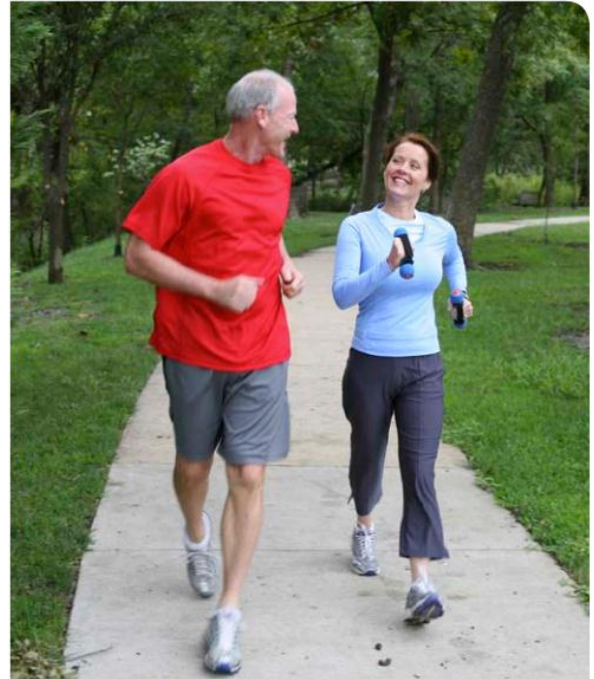




¿Por qué debo mantenerme físicamente activo?

Si su doctor le sugirió que comience un programa de actividad física, siga ese consejo. Las personas que no realizan suficiente actividad física tienen muchas más posibilidades de tener problemas de salud.

- La actividad física moderada y regular puede reducir el riesgo de:
- Enfermedad coronaria y ataque al corazón
- Presión arterial alta
- Colesterol total alto, colesterol LDL (malo) alto y colesterol HDL (bueno) bajo
- Sobrepeso u obesidad
- Diabetes
- Ataque cerebral



Si tiene una enfermedad crónica y no ha estado activo, consulte con su médico para que le dé un programa adecuado para usted. Una vez que comience, se dará cuenta que ejercitar no sólo es bueno para su salud, ¡sino que también es divertido!

¿Qué más puede hacer la actividad física por mí?

La actividad física está asociada con los siguientes beneficios:

- Fortalece su corazón, pulmones, huesos y músculos.
- Le da más energía y fuerza.
- Alcanza una composición corporal favorable
- Lo ayuda a controlar el peso y la presión arterial.
- Lo ayuda a controlar el estrés.
- Contribuye a mejorar el sueño.
- Lo ayuda a sentirse mejor sobre su apariencia.

¿Qué tipo de actividades debería realizar?

¡No necesita ser un atleta para reducir su riesgo de padecer enfermedades del corazón y ataques al cerebro! Si lo hace varios o todos los días, puede beneficiarse de actividades como éstas:

- Caminar a paso energético
- Trabajar en el jardín y en el patio
- Realizar tareas domésticas moderadas a pesadas
- Bailar por placer o hacer ejercicio en casa

Una actividad física más vigorosa puede mejorar aun más el estado de su corazón y pulmones. Comience suavemente y vaya aumentando a medida que su corazón se vuelva más fuerte. Comience con intensidad suave a moderada, por períodos de tiempo cortos. Extienda sus sesiones durante toda la semana.

La mayoría de los adultos saludables no necesitan consultar a un médico o proveedor de cuidados de la salud antes de empezar a ser más activos físicamente. Sin embargo, el proveedor del cuidado de la salud puede aconsejarlo sobre los tipos de actividades y las formas de progreso que son mejores para usted, en un ritmo seguro y firme. Luego intente una o más de las siguientes actividades:

- Hacer excursionismo o trotar
- Subir escaleras
- Andar en bicicleta, nadar o remar
- Danza aeróbica o esquí de fond



¿Con qué frecuencia debo hacer ejercicio?

- Realice de 30 a 60 minutos de actividad diaria, por un total de al menos 150 minutos de actividad física moderada por semana.
- Asegúrese de que sea regular - varios o todos los días de la semana.

¿Qué más puedo hacer?

Busque formas de añadir más actividad física a su rutina diaria. Puede hacer una gran diferencia en su salud general con sólo hacer unos pequeños cambios en su estilo de vida. Algunos ejemplos son:

- Camine por 10 ó 15 minutos durante la hora del almuerzo.
- Use las escaleras en lugar del ascensor y las escaleras mecánicas.
- Estacionese lejos de la tienda y camine por el estacionamiento.



¿Dónde puedo obtener más información?

1. Consulte a su médico, enfermera u otros profesionales de la salud. Si tiene una enfermedad del corazón o ha sufrido un ataque cerebral, es posible que los miembros de su familia tengan un mayor riesgo de padecerlos. Es muy importante para ellos hacer cambios ahora para disminuir sus riesgos.
2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
3. Para obtener información sobre ataques cerebrales, llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visítenos en línea en StrokeAssociation.org.

¿Tiene alguna pregunta o comentario para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud.

Por ejemplo:

¿Cuál es el mejor tipo de actividad física para mí?

¿Cuánto debo ejercitar?

Mis Preguntas:

Tenemos muchas hojas de datos y folletos educativos que le ayudarán a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar la enfermedad y cuidar a un ser querido. Visite heart.org/answersbyheart para aprender más.

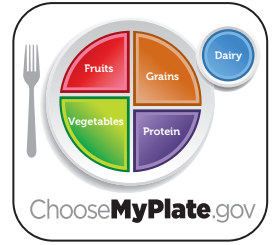
El conocimiento es poder, por eso, ¡aprenda y viva más!

10 tips

Nutrition
Education Series

be an active family

10 tips for becoming more active as a family



Physical activity is important for children and adults of all ages. Being active as a family can benefit everyone. Adults need 2½ hours a week of physical activity, and children need 60 minutes a day. Follow these tips to add more activity to your family's busy schedule.

1 set specific activity times

Determine time slots throughout the week when the whole family is available. Devote a few of these times to physical activity. Try doing something active after dinner or begin the weekend with a Saturday morning walk.



2 plan ahead and track your progress

Write your activity plans on a family calendar. Let the kids help in planning the activities. Allow them to check it off after completing each activity.

3 include work around the house

Involve the kids in yard work and other active chores around the house. Have them help you with raking, weeding, planting, or vacuuming.



4 use what is available

Plan activities that require little or no equipment or facilities. Examples include walking, jogging, jumping rope, playing tag, and dancing. Find out what programs your community recreation center offers for free or minimal charge.

5 build new skills

Enroll the kids in classes they might enjoy such as gymnastics, dance, or tennis. Help them practice. This will keep things fun and interesting, and introduce new skills!

6 plan for all weather conditions

Choose some activities that do not depend on the weather conditions. Try mall walking, indoor swimming, or active video games. Enjoy outdoor activities as a bonus whenever the weather is nice.

7 turn off the TV

Set a rule that no one can spend longer than 2 hours per day playing video games, watching TV, and using the computer (except for school work). Instead of a TV show, play an active family game, dance to favorite music, or go for a walk.

8 start small

Begin by introducing one new family activity and add more when you feel everyone is ready. Take the dog for a longer walk, play another ball game, or go to an additional exercise class.



9 include other families

Invite others to join your family activities. This is a great way for you and your kids to spend time with friends while being physically active. Plan parties with active games such as bowling or an obstacle course, sign up for family programs at the YMCA, or join a recreational club.



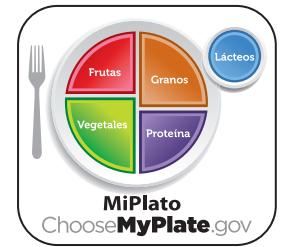
10 treat the family with fun physical activity

When it is time to celebrate as a family, do something active as a reward. Plan a trip to the zoo, park, or lake to treat the family.

10 consejos

Serie de educación en nutrición

que su familia se mantenga activa



10 consejos para que su familia sea más activa

La actividad física es importante en niños y adultos de todas las edades. Mantener la familia activa puede beneficiar a todos. Los adultos necesitan 2½ horas de actividad física a la semana y los niños necesitan 60 minutos por día. Siga estos consejos para incrementar la actividad física de su familia.

1 planee actividades específicas

Determine las horas en las que toda la familia esta disponible. Dedique algunas de éstas horas para la actividad física. Trate de hacer alguna actividad después de la cena o empiece el fin de semana con una caminata en la mañana del Sábado.



2 planee con anticipación y tome nota de sus logros

Escriba sus planes en el calendario familiar. Deje que los niños ayuden a planear las actividades. Permita que ellos marquen las actividades que ya realizaron.

3 incluya el trabajo en la casa

Deje que los niños participen en el trabajo del jardín y otras tareas de la casa. Ellos pueden ayudar rastrillando, deshierbando, plantando o aspirando.



4 use lo que esta disponible

Planee actividades que no requieren herramientas o espacios especiales. Ejemplos incluyen: caminar, trotar, saltar soga, jugar a las escondidas y bailar. Busque programas gratis o de bajo costo en los centros recreativos de su comunidad.

5 desarrolle nuevas habilidades

Suscriba a los niños en clases que los entretengan como: gimnasia, danza o tenis y ayúdelos a practicar. Esto ayudará a mantener las actividades divertidas, interesantes y desarrollarán nuevas habilidades.

6 planee para todas las condiciones del tiempo

Escoga algunas actividades que no dependan de las condiciones del tiempo. Pruebe caminando en el centro comercial, natación en piscina cubierta o juegos activos de video. Disfrute actividades adicionales afuera cuando el tiempo lo permita.

7 apague la televisión

Establezca una regla de tal manera que nadie pueda ver TV, juegos de video o usar la computadora por más de 2 horas por día (excepto por las tareas de la escuela). En vez de un programa de televisión participe en un juego familiar activo, baile su música favorita o salga a caminar.

8 empiece poco a poco

Empiece introduciendo una nueva actividad familiar y adicione más cuando vea que todos esten listos. Lleve al perro a largas caminatas, juegue con la pelota o vaya a clases de educación física.



9 incluya otras familias

Invite a otras familias a tus actividades. Esta es una manera para que sus niños compartan el tiempo con amigos mientras hacen actividad física. Planee fiestas con juegos activos como boliche, carrera de obstáculos, suscríbese en los programas familiares de YMCA o en un club recreacional.



10 deleite a su familia con actividad divertida

Cuando sea tiempo de una celebración familiar, planee algo activo como premio. Planee un paseo al zoológico, al parque o al lago, para deleite de todos.

Let's Get Moving!

Working Together to Promote Active Lifestyles
in Young Children Ages 2–7

Activities

Promote active play with young children
for at least 60 minutes everyday.

Why is physical activity important?

Daily physical activity helps young children grow and develop, increase their confidence and self-esteem, learn problem-solving and social skills, and develop lifelong healthful habits.

What should I do to increase physical activity everyday?

Plan activities that involve being physically active with your children throughout the day.

- ♥ Make each day fun with physical activity.
- ♥ Incorporate physical activity into your daily routine.
- ♥ Encourage and praise children's efforts to be physically active.
- ♥ Let children know physical activity is important to you, and it will become important to them, too!



Let's Get Moving!

Working Together to Promote Active Lifestyles
in Young Children Ages 2–7

Activities



Seven simple ways for families to be physically active and to have fun.

1 Walk

Swing your arms.
Hop. Jump. Run.
Take a playful walk.



2 Dance

Turn on music.
Clap your hands.
Twist and turn.
Shake your body.



3 Skip

Hold hands and skip when you're on the go.
Sing a song and skip rope with friends.



4 Pretend

Hop like a frog.
Growl like a lion.
Trot like a horse.
Act like a firefighter.
Fly like an airplane.



5 Follow the leader

Lead a marching band.
Raise your arms and stomp your feet.
Walk like a duck.
Drive a bus.



6 Toss and catch

Bounce a ball. Play catch.
Chase a balloon.

7 Stretch

Reach for the sun, moon and stars.
Bend right. Bend left.
Paint a rainbow.



Take Action!

These low-cost activities are easy, safe, and fun.
Help children be active for at least 60 minutes every day.

- ♥ Aim for active play throughout the day.
- ♥ Balance active play and healthy eating.
- ♥ Provide plenty of water and healthy foods.
- ♥ Be a role model for your children.



¡Vamos a movernos!

Trabajando juntos para fomentar una vida activa en los niños de 2 a 7 años de edad

Actividades

Fomente la actividad física en los niños pequeños por lo menos 60 minutos cada día.

¿Por qué es importante practicar actividades físicas?

Practicar actividades físicas todos los días ayuda al crecimiento y desarrollo de los niños pequeños, aumenta su sentido de confianza y de autoestima, les ayuda a aprender a ser sociables, a resolver problemas y a desarrollar costumbres sanas para toda la vida.

¿Qué debo hacer para aumentar la cantidad de actividad física que practicamos todos los días?

Planee actividades que requieran estar activo físicamente con sus hijos a lo largo del día.

- ♥ Haga que cada día sea divertido con actividades físicas.
- ♥ Incorpore actividades físicas a la rutina diaria.
- ♥ Anime a los niños y felicítelos por tratar de mantenerse activos.
- ♥ Deje que los niños vean que la actividad física es importante para usted ¡y será importante para ellos también!



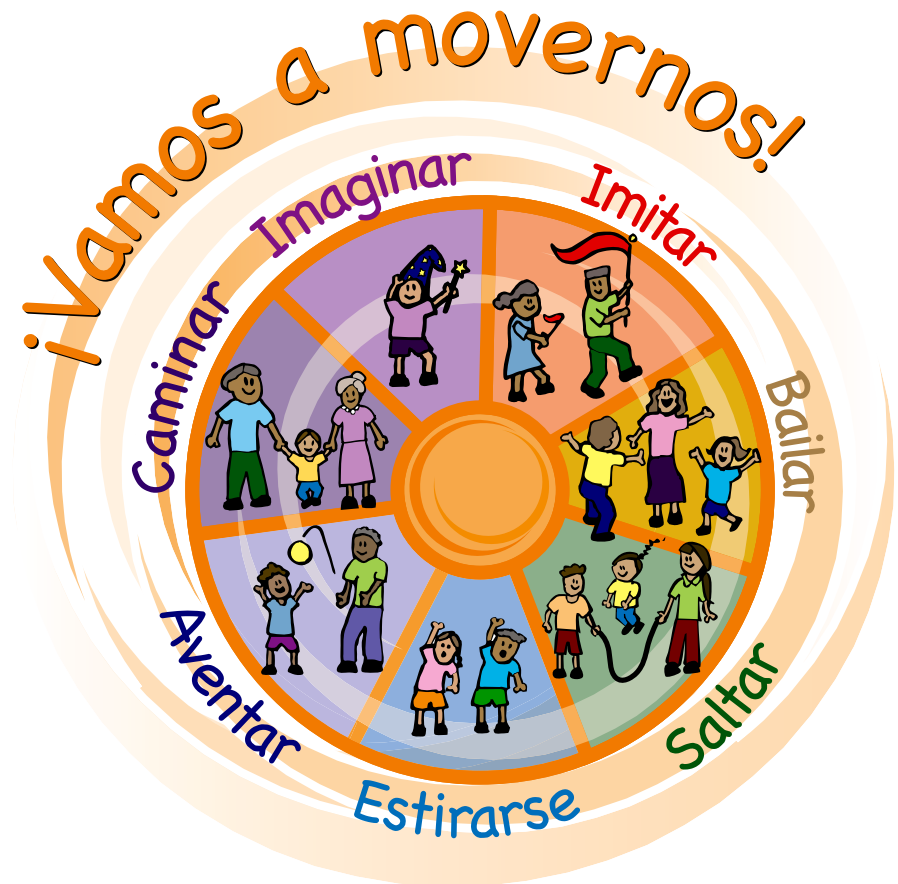
Universidad de California, Berkeley • Centro para el Estudio del Peso y la Salud
<http://www.cnr.berkeley.edu/cwh/>

Un proyecto financiado en parte por el USDA y FSNEP

¡Vamos a movernos!

Trabajando juntos para fomentar una vida activa en niños de 2 a 7 años de edad

Actividades



Universidad de California, Berkeley
Centro para el Estudio del Peso y la Salud



Universidad de California
Agricultura y Recursos Naturales
Publicación No. 3502



Un proyecto financiado en parte por el USDA y FSNEP

Siete maneras sencillas en que las familias pueden mantenerse activas y divertirse.

1 Caminemos

Moviendo los brazos.
A saltar. Brincar. Correr.
¡Diviértanse caminando!



2 Bailemos

Vamos a poner música.
Llevando el ritmo con las palmas.
A mover la cintura.
¡Moviendo todo el cuerpo!



3 Saltemos

Vamos a saltar unidos de las manos.
Cantando mientras saltamos
la cuerda con amigos.



4 Juguemos a imaginarnos

Saltando como una rana.
A rugir como un león.
A trotar como un caballo.
Imagínate que eres bombero.
Volemos como un avión.



5 Juguemos a imitar

Dirige a una banda militar.
A levantar los brazos y marchar.
A caminar como un pato.
A conducir un autobús.



6 Juguemos a aventar una pelota

Juguemos con una pelota.
A ver si la puedes agarrar.
A corretear tras un globo.

7 Vamos a estirarnos

Tratemos de alcanzar el sol, la luna y las estrellas.
A doblarnos a la derecha y a la izquierda.
Pintemos un arco iris.



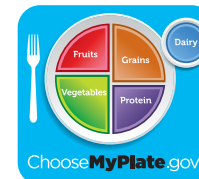
¡Empiecen ya!

Estas actividades cuestan poco, son sencillas, seguras y divertidas.

- ♥ Trate de que sus niños se mantengan activos a lo largo del día.
- ♥ Busque un balance entre jugar juegos activos y comer alimentos saludables.
- ♥ Bríndeles suficiente agua y alimentos saludables.
- ♥ Dé un buen ejemplo a sus hijos.

Ayude a los niños a mantenerse activos ¡por lo menos 60 minutos cada día!





Fit kids are physically active and play for at least 1 hour every day. Look for ways to make physical activity a part of your day. Do activities that build your muscles, get your heart pumping, and make you feel good about yourself.

1 tie up your laces and walk

Go for a walk around your neighborhood or walk to your friend's house instead of taking the bus or asking for a ride. Forget the elevator and take the stairs every chance you get! Remember to be safe by using sidewalks and crosswalks.

2 turn up the music

Shake, rattle, and roll to your favorite songs. Turn on some hip hop, country, salsa, or pop music and move your body. Dancing is a great way to get some physical activity.



3 ride a bike

Grab your helmet and safety gear and go for a bike ride. Ride your bike to school or grab your friends and enjoy a ride in the neighborhood.

4 join a team

Show your team spirit and join a sport at your school or community center. There are tons of fun teams such as basketball, baseball, gymnastics, dancing, soccer, swimming, and tennis. Choose an activity that you like and have fun!

5 go out and play

Ditch the TV and go outside with friends, family, and even your pets! Walk your dog. Make a snowman. Fly a kite. Have a Hula-Hoop contest. Play basketball with friends. Try jumping rope. Or simply play a game of tag.



6 dive right in!

Go to your local indoor or outdoor pool and swim. Swim laps, play water games with friends, or have diving contests for fun.

7 get paid to be fit

Earn extra cash by mowing lawns, washing cars, shoveling snow, or walking dogs for your family or for your neighbors. Listen to music while you work to keep you going.

8 try skating or skateboarding

Grab your friends and go to a local park or indoor skating rink! It's easy to learn and a great way to be active while still having fun! Remember to wear your helmet and safety pads.



9 plant a garden

Plant and grow flowers, fruits, and vegetables with your family, or even with your friends! Creating a garden is tough work and a good way to keep fit. Be sure to check on your plants and water them every day!

10 stuck inside?

Play a game of hide-and-seek or plan a scavenger hunt in your house with friends and family. Another great way to stay active indoors is by doing crunches and jumping jacks—see how many you can complete!



How many calories does physical activity use (burn)?

¿Cuántas calorías se queman con la actividad física ?

A 154-pound man who is 5' 10" will use up (burn) about the number of calories listed doing each activity below. **Those who weigh more will use more calories; those who weigh less will use fewer calories.** The calorie values listed include both calories used by the activity and the calories used for normal body functioning during the activity time. For more information on calories and physical activity, see the SuperTracker's Physical Activity Tracker.



Un 154- libra mano que es 5' 10" se quema sobre el número de calorías que aparece haciendo cada actividad. Los que pesan más usará más calorías ; los que pesan menos usarán menos calorías. Los valores que figuran en calorías incluyen tanto las calorías utilizadas por la actividad y las calorías utilizadas para el funcionamiento normal del cuerpo durante el tiempo de la actividad. Para más información sobre las calorías y la actividad física , consulte la SuperTracker's Physical Activity Tracker.

Approximate calories used (burned) by a 154-pound man	Calorías aproximadamente utilizados por un hombre de 154 libras	
MODERATE physical activities: La actividad física moderada	In 1 hour En 1 hora	In 30 minutes En 30 minutos
Hiking/ Excursionismo	370	185
Light gardening/ yard work/ Jardinería leve/ trabajo de patio	330	165
Dancing/ bailando	330	165
Golf (walking and carrying clubs) El Juego de golf (caminar y cargar los clubes de golf)	330	165
Bicycling (less than 10 mph) Ciclismo (menos de 10 mph)	290	145
Walking (3.5 mph)/ Caminando (3.5 mph)	280	140
Weight training (general light workout) entrenamiento con pesas (entrenamiento ligero en general)	220	110
Stretching/ Extensión	180	90
VIGOROUS physical activities: Actividades físicas vigorosas	In 1 hour En 1 hora	In 30 minutes En 30 minutos
Running/ jogging (5 mph)/ correr / trotar	590	295
Bicycling (more than 10 mph)/ ciclismo	590	295
Swimming (slow freestyle laps)/ natación (frenar vueltas de estilo libre)	510	255
Aerobics/ Aeróbicos	480	240
Walking (4.5 mph)/ caminar (4.5 mph)	460	230
Heavy yard work (chopping wood)/ trabajos de jardinería pesada (cortando madera)	440	220
Weight lifting (vigorous effort)/ levantamiento de pesas (vigoroso esfuerzo)	440	220
Basketball (vigorous)/ jugar al baloncesto (vigoroso)	440	220

A Year of Being Well

For the 2015 monthly health features, Get Healthy CT is going to feature a chapter every month from a wonderful book called A Year of Being Well produced by the Michael and Susan Dell foundation. This book contains messages from real families across the country on their journey to live healthier lives and is meant to be a guide for you and your family’s journey to better health. Use this guide to help meet your health goals and spark a discussion with your family, friends, coworkers and members of your community.

This book “is intended to help you take a single step – one each month for a year – toward healthy living. There are specific examples of how moms, dads, and kids cut down on sugar- sweetened beverages, ate more fruits and vegetables, became more physically active, and started movements in their schools and communities. These families have also shown us that being healthy doesn’t necessarily mean being thin. This new book is also meant to give you some resources where you can find even more information on eating and living better.” – Susan Dell

Para los artículos de salud mensuales 2015, Get Healthy CT va a presentar un capítulo cada mes de un libro maravilloso llamado A Year of Being Well (Un Año de Estar Bien) producido por la fundación de Michael y Susan Dell. Este libro contiene mensajes de familias reales de todo el país en su camino para vivir una vida más saludable y es para que usted lo use como guía mientras que usted y su familia continúan en su camino hacia una vida más saludable. Utilice esta guía para ayudarlo alcanzar sus metas de salud y para provocar una conversación con su familia, amistades, compañeros de trabajo y miembros de su comunidad.

Este libro “está diseñado para ayudarlo a dar un solo paso – uno cada mes durante un año – hacia una vida saludable. Contiene ejemplos específicos de mamás, papas, e hijos que redujeron su consumo de azúcar, bebidas endulzadas con azúcar, como comieron más frutas y verduras, emprendieron más actividad física, e iniciaron movimientos en sus escuelas y comunidades. Estas familias también nos han demostrado que estar sanos no significa necesariamente estar delgados. Este nuevo libro también es para brindarle algunos recursos donde pueda encontrar más información sobre comer y vivir bien.” – Susan Dell

A Year of Being Well ----Table of Contents

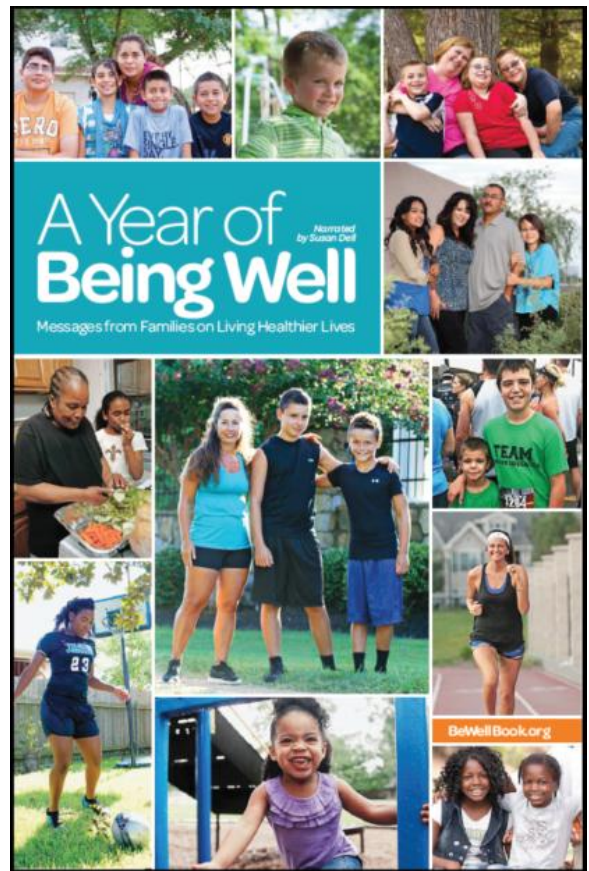
Month 1: Get Started	Mes 1: Póngase en marcha
Month 2: Get Smarter	Mes 2: Sea más inteligente
Month 3: Lead by Example	Mes 3 Guíe con el ejemplo
Month 4: Drop Liquid Calories	Mes 4: Disminuya las calorías líquidas
Month 5: Eat Real Food, Not Junk Food	Mes 5: Coma alimentos reales, no comida chatarra
Month 6: Go Green: Increase Fruits and Vegetables	Mes 6: Coma productos frescos: consuma más frutas y verduras
Month 7: Limit All Screen Time	Mes 7: Limite el tiempo frente a las pantallas
Month 8: Get Moving	Mes 8: Póngase en movimiento
Month 9: Get More Sleep	Mes 9: Duerma más
Month 10: Make friends and Buddy Up	Mes 10: Haga amigos y compañeros de actividades físicas
Month 11: Go to School	Mes 11: Vaya a la escuela
Month 12: Pass It On: Spark a Community Effort	Mes 12: Difúndalo: incie un esfuerzo en toda su comunidad
Finally Reflect and Re-Plan	Finalmente reflexione y plane de nuevo

Get your free copy of A Year of Being Well at www.bewellbook.org.

Available in English and Spanish

4

EASY STEPS TO
be well
this month



At the end of each chapter, in [A Year of Being Well](#), there are “4 easy steps to be well this month.” Check out these simple tips from Get Healthy CT to help you take the 4 easy steps each month. All of the **resources are free** and provided by Get Healthy CT and their partners.

- 1 Take small steps to achieve 60 minutes a day within your normal routine. It doesn't have to be 60 consecutive minutes.
- 2 Set goals. Challenge each other to walk 100 miles over time by charting the total distance you walk each day. Celebrate when you accomplish the goal.
- 3 Create walking challenges. Wear pedometers and see who can walk the most steps each day.
- 4 Host dance Saturdays for 60 minutes each Saturday morning. Turn on your favorite music and dance with your kids or by yourself! Challenge yourself and your family to try a new type of dance each Saturday.

Get Moving

Children ages 6 and older need at least 60 minutes of physical activity a day, and adults need at least 30 minutes each day. Easier said than done.

Moving more and being more active are essential if you want to get healthier. And yet, there are many reasons that this is one of the hardest activities for families to do. Some families aren't in shape and feel the task of becoming active each day is too daunting. Others say they can't seem to find 60 minutes of free time to exercise or play. Whatever your reasons for lacking enough physical activity, there are affordable ways to keep moving that can fit into your busy schedule.

It's important for families to understand that small, easy steps can significantly increase our children's prospects for longer, healthier lives. My personal philosophy is "Fuel for Performance, and Train for Life." If we think of food as fuel, the right kind of fuel — or nutritious food — gives our children's bodies energy and their brains the nutrition they need to keep running. When their bodies are fueled through healthful eating habits — lots of water, healthy portion sizes, and all the green vegetables they want — they perform better, whether they're taking a test, playing music, painting a picture, or participating in a sporting event.

We've met some terrific parents who are incorporating these habits into their households in creative ways and building a lifestyle, not a quick-fix fitness or diet program. Striking a healthy balance between good nutrition and regular physical activity is absolutely crucial. — *Susan Dell*



Did you know?

Only one in three children are physically active each day.
National Association for Sport and Physical Education

Evidence shows that increasing physical education in schools can improve grades and test scores.
Centers for Disease Control and Prevention

Ashley

and her family

Ashley started running in her Houston-area community because of her dad. But now, her boys run with her, and she makes the activity a daily priority. Ashley surprises friends and neighbors by running with her boys each night. She was shocked at the reactions she got when she started telling her students and friends that they started running together as a family. They asked why she made her kids run. She couldn't believe that they didn't understand why she'd want the boys to be active! – *Susan Dell*

“You can't run right after you eat, and the kids can't wait until 8 p.m. to eat dinner. We usually eat dinner around 5:30 p.m. then run around 7 p.m. It gives us time to get homework done right after school and to play. It's also a lot cooler in the evening hours, so it's more comfortable when we run then. It's a lot easier to run in the cold than it is in the heat. On the days that we're going to do something else in the evening, I take the boys running after school. If we go out on Friday or Saturday night, we run earlier in the day. The running doesn't keep us from doing other things. Sometimes we play other games and run a little less. But we plan things around our

running rather than plan our running around other things. We have to make it a priority. We also push each other to be better. It is always good to have someone in your life who is pushing you and will keep encouraging you to achieve your goals and work harder. We're there to help each other when one of us doesn't feel like running each night. When my boys race, they run together and cheer for each other. In running, they've joined forces, and I like to see that. They are both tired at night, they sleep well, and they are more athletic all around. Running and getting that energy out has also seemed to help improve my oldest son's grades and behavior in school.”



Emilia

and her family

Emilia's son Sergio is her oldest child. He has been on the heavier side his entire life. She always knew that he was above the recommended weight for his age and size, so she started doing everything she could to keep him from continuing to gain weight. She started trying to keep him active and eating smaller portions. One of the biggest challenges Emilia faced was finding a way to get Sergio excited about physical activity. Luckily, she found a community-based program that he and her three other children love. – *Susan Dell*

“I had to have some help to keep Sergio busy and active. I found the Born to Run program at El Buen Samaritano in Austin, and he started running with his friends there every day during the week. Before we started coming to El Buen and being part of Born to Run, we would just eat and be at home. We weren't very active. Sergio would also complain that his skinnier, healthier friends could run faster and play soccer better. He got frustrated and expressed that something needed to change. At first it was a struggle. I started by saying I was going so I thought they should come with me and participate in all the things there are to do at El Buen. I knew that Sergio could use the Born to Run program to be more active. It took a lot of convincing to get him to go at first. I sat Sergio down and told him that just sitting,

eating, and watching TV wasn't good for him. I remember the day he started to love Born to Run; he was so happy that day. He was thrilled when he discovered running, and he loved it! I was so thankful that he had finally found an activity he was interested in. Now he's the one who says, 'Let's go!' He's the one taking the initiative. For him, he always thought he would have a hard time running and playing sports. But after he got involved with the programs at El Buen and started running regularly, he took off. He started playing soccer and being part of other activities that he never thought he'd be able to do. He also saw other results. His clothes started fitting differently. He started to want to be involved in more and more things. And, we've become much more active overall as a family. We play volleyball and go to the park.”



Lakeysha

and her family

Lakeysha has three young kids: Elijah, Namaya, and Victor. She was in the military for eight years. There she learned that health, wellness, and fighting childhood obesity were worth her energy. She used to fight for the Navy. Now she fights for her kids' good health. — *Susan Dell*

“I hear every excuse in the book for why parents don't keep their kids physically active. I hear it all of the time. When I served in the military I found myself struggling through a lot of the exercise, too. But I try to point out the things I do to make sure I can keep my family active.

Proper planning is required to stay healthy. When I became a mom, I became aware of the dangers of different foods and the need for my kids to stay healthy. I realized there has to be some type of intervention to make sure they stay physically active.

In our house, as a healthy family, we go for walks every night, and on the weekends, we walk to the park and play for an hour. As an adult, I need to set the example, so my son and I run together. He doesn't just listen to me tell him he should be running, and he doesn't see me go and workout without him. We stay active and we do it together.

People have this notion that if you're in the military, you're healthy. That isn't entirely true. When I was in the Navy, I was over a fitness program for people who weren't in shape. That's where I learned a lot about how to teach people to be physically active every day who weren't used to being active. It was the same as teaching children the benefits of exercise and a healthy diet. It was that experience that helped me learn to break down exercise, study the ones that would be fun — not just a bunch of work — and how to teach kids about healthier lifestyles. One of the things I carried over from the military was the discipline. I've tried to teach my kids what I learned: If we want to do something, we can do it. We can set goals and achieve them. We think about the future and plan for that. I have to be disciplined enough to do what I'm asking my kids to do.”

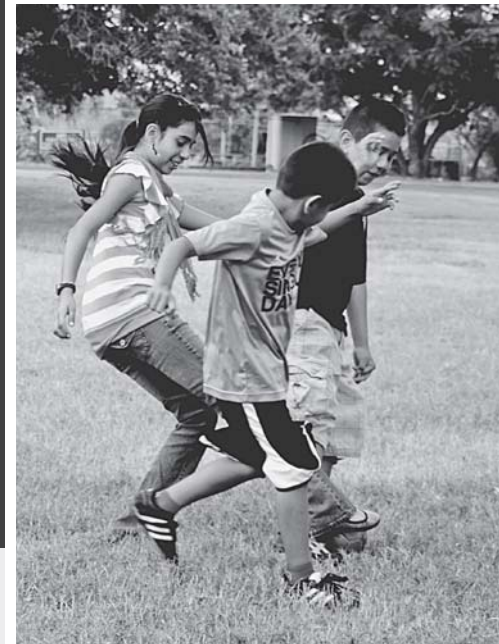


4

EASY STEPS TO be well this month

- 1 Take **small steps** to achieve 60 minutes a day within your normal routine. It doesn't have to be 60 consecutive minutes.
- 2 **Set goals.** Challenge each other to walk 100 miles over time by charting the total distance you walk each day. Once you reach 100 miles, do something to **celebrate.**
- 3 **Create walking challenges.** Wear pedometers and see who can walk the most steps each day.
- 4 Host **dance Saturdays** for 60 minutes each Saturday morning. Turn on your favorite music and dance with your kids! It's a fun way to get you all **moving and grooving.**

- Important tips:
- Small steps can have a big impact.
 - Choose one or two steps to begin each month.



Resources

-  **PUBLICATION** *365 Activities for Fitness, Food, and Fun for the Whole Family*
Julia Sweet
-  **MOBILE APP** *I AM LOVE — Kids' Yoga Journey 2.0*
-  **ORGANIZATION** *Let's Move*
www.letsmove.gov
-  **COMMUNITY** *Walk around the block or mall*



Póngase en movimiento

Los niños de seis años de edad o más necesitan cuando menos 60 minutos diarios de actividad física, y los adultos, no menos de 30 minutos diarios. Es más fácil decirlo que hacerlo.

Moverse más y estar más activo es esencial si quiere estar más sano. Pese a ello, existen muchas razones de que esta sea una de las actividades que resulta más difícil hacer para las familias. Los miembros de algunas familias no están en forma y sienten que la tarea de estar activo todos los días es abrumadora. En otros casos, afirman que no parecen encontrar la forma de contar con 60 minutos de tiempo libre para ejercitarse o jugar. Sin importar cuáles sean sus razones para no realizar actividad física suficiente, existen formas accesibles de mantenerse en movimiento que pueden encajar en su ajetreado día.

Es importante que las familias entiendan que dar pasos pequeños y sencillos puede aumentar significativamente las expectativas de una vida más longeva y saludable para nuestros hijos. Mi filosofía personal es “Combustible para el Rendimiento y Entrenamiento para la Vida”. Si pensamos en la comida como combustible, el tipo correcto de combustible, o alimentos nutritivos, proporciona energía al cuerpo de nuestros hijos, y a su cerebro la nutrición necesaria para mantenerlos en movimiento. Cuando su cuerpo tiene el combustible a través de hábitos de alimentación saludables — agua en abundancia, raciones de tamaño saludable y todas las verduras de hoja verde que quieran — rinden mejor, sin importar que se trate de presentar un examen, tocar música, pintar un cuadro o participar en un evento deportivo.

Hemos conocido a algunos padres excelentes, que incorporan estos hábitos en su hogar de maneras creativas y conforman un estilo de vida, no un programa de acondicionamiento físico o de dieta que solamente es una solución temporal. Lograr el equilibrio saludable entre la buena nutrición y la práctica de actividad física con regularidad es de importancia absolutamente crucial. — *Susan Dell*



¿Sabía
usted
que...?

Apenas uno de cada tres niños realiza actividad física todos los días.
Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física

La evidencia muestra que aumentar la educación física en las escuelas puede mejorar las calificaciones y los resultados en exámenes.
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Ashley

y su familia

Ashley empezó a correr en su comunidad del área de Houston a causa de su papá. Sin embargo, ahora sus hijos corren con ella, y ella ha convertido en prioridad diaria esta actividad. Ashley sorprende a amigos y vecinos corriendo con sus hijos cada noche. Se sorprendió al ver las reacciones que tuvo cuando comentó a sus estudiantes y amigos que iban a empezar a correr juntos como familia. Le preguntaron por qué obligaba a sus hijos a correr. ¡No podía creer que ellos no entendieran por qué quería que sus hijos estuvieran activos! — *Susan Dell*

“No se puede correr inmediatamente después de comer y los niños no pueden esperar hasta las 8 p.m. para comer. Usualmente comemos hacia las 5:30 p.m. y luego corremos alrededor de las 7 p.m. Esto nos da tiempo para hacer la tarea inmediatamente después de la escuela y para jugar. También está más fresco en las horas vespertinas, de modo que es más cómodo correr a esa hora. Es mucho más fácil correr cuando hace frío que cuando hace calor.

En los días en que vamos a hacer algo más en la noche, llevo a los niños a correr después de la escuela. Si vamos a salir el viernes o sábado por la noche, corremos más temprano ese día.

Correr no nos impide hacer otras cosas. A veces, jugamos otros juegos y corremos un

poco menos. Sin embargo, planeamos todo en torno a correr, en vez de planear el correr en torno a otras cosas. Hemos hecho que sea prioritario.

También nos impulsamos unos a otros para mejorar. Siempre es bueno tener a alguien en la vida que te empuje y te aliente para lograr tus metas y esforzarte más. Estamos para apoyarnos unos a otros cuando uno de nosotros no siente ganas de correr cada noche.

Cuando mis hijos corren, lo hacen juntos y se alientan el uno al otro. En las carreras, han unido fuerzas, y me gusta ver esto. Ambos quedan cansados por la noche, duermen bien y son más atléticos en general. Correr y dar salida a toda esa energía también parece haber mejorado las calificaciones y el comportamiento de mi hijo mayor en la escuela”.



MES 8:
Póngase en
movimiento

Emilia

y su familia

Sergio es el hijo mayor de Emilia. Él ha tenido sobrepeso toda su vida. Emilia siempre supo que su hijo tenía peso mayor que el recomendado para su edad y estatura, de modo que empezó a hacer todo lo que podía para evitar que continuara aumentando de peso. Empezó por hacer la prueba de mantenerlo activo y que comiera raciones más pequeñas. Una de las mayores dificultades que enfrentó Emilia fue encontrar una forma de hacer que Sergio se interesara en la actividad física. Por fortuna, encontró un programa de su comunidad con el cual quedaron fascinados Sergio y sus otros tres hijos. — *Susan Dell*

“Tenía que hacer algo para ayudar a que Sergio se mantuviera ocupado y activo. Encontré el programa Nacido para Correr en El Buen Samaritano, en Austin, y allí Sergio empezó a correr todos los días entre semana con sus amigos. Antes de que empezáramos a ir a El Buen Samaritano y participar en el programa Nacido para Correr, simplemente comíamos y estábamos en casa. No éramos muy activos. Sergio también se quejaba de que sus amigos, más delgados y sanos, podían correr más rápidamente y jugar mejor al fútbol soccer. Se sintió frustrado y expresó que necesitaba cambiar algo.

Al principio, fue una lucha. Empecé por decir que iba a ir, de modo que pensé que debían venir conmigo y participar en todo lo que hacen en El Buen Samaritano.

Sabía que Sergio podía usar el programa Nacido para Correr para estar más activo. Me resultó muy difícil convencerlo de que empezara a ir. Me senté con Sergio y le dije que estar

sentado, comer y ver la TV no era bueno para él. Recuerdo el día en que empezó a disfrutar el programa Nacido para Correr; estaba muy contento ese día. Estaba emocionado cuando descubrió la carrera, ¡y le encantó! Yo estaba muy agradecida de haber encontrado finalmente una actividad que le interesara. Ahora, es él quien dice: ‘¡Ya vámonos!’ Es él quien toma la iniciativa.

Sergio siempre pensó que le resultaría difícil correr y practicar deportes. Sin embargo, después de que se involucró en los programas de El Buen Samaritano y empezó a correr con regularidad, no hay quien lo detenga. Empezó a jugar fútbol soccer y a ser parte de otras actividades en las que nunca pensó que participaría. También obtuvo otros resultados. Su ropa empezó a quedarle grande. Empezó a querer participar en más y más actividades. Además, nos hemos vuelto mucho más activos en general como familia. Jugamos voleibol y vamos al parque”.



Lakeysha

y su familia

Lakeysha tiene tres hijos pequeños: Elijah, Namaya y Victor. Estuvo en las fuerzas militares por ocho años. Fue allí donde aprendió que la salud, el bienestar y el combate a la obesidad infantil bien valen la energía que les dedica. Antes ella luchaba por la Armada. Ahora lucha por la salud de sus hijos. — Susan Dell

“Oigo todo tipo de excusas en el libro de porqué los padres no mantienen físicamente activos a sus hijos. Las oigo todo el tiempo. Cuando estuve en las fuerzas militares, también me resultó difícil practicar mucho ejercicio. Sin embargo, trato de enseñar lo que hago para asegurarme de que pueda mantener activa a mi familia.

Se requiere planeación adecuada para mantenerse sano. Cuando me convertí en mamá, estuve consciente de los peligros de los diversos alimentos y de la necesidad de mantener sanos a mis hijos. Me di cuenta de que tiene que haber algún tipo de intervención para asegurarse de que se mantengan físicamente activos.

En nuestra casa, como familia saludable, vamos a caminar todas las noches, además de que en los fines de semana caminamos hasta el parque y jugamos por una hora. Como adulto, necesito predicar con el ejemplo, así que corro junto con mi hijo. No me limito a que simplemente escuche que le digo que debe correr y tampoco ve que me vaya a entrenar sin él. Nos mantenemos activos y lo hacemos juntos.

La gente tiene la idea de que si se está en las fuerzas militares se está sano. Eso no es del todo cierto. Cuando estaba en la Armada, participé en un programa de acondicionamiento físico para personas que no estaban en forma. Fue allí donde aprendí mucho acerca de cómo enseñar a las personas a mantenerse físicamente activas todos los días cuando no están acostumbradas a estar activas. Fue lo mismo que enseñar a los niños los beneficios del ejercicio y una dieta saludable. Fue esa experiencia lo que me ayudó a distinguir los tipos de ejercicio y estudiar los que podrían ser divertidos, no sólo los que requerían mucho trabajo, y cómo enseñar a los niños sobre estilos de vida más saludables. Una de las cosas que conservo de mi tiempo en las fuerzas militares es la disciplina. He tratado de enseñar a mis hijos lo que aprendí: si queremos hacer algo, podemos hacerlo. Podemos establecer metas y alcanzarlas. Pensamos en el futuro y planeamos para él. Debo tener disciplina suficiente para hacer lo que mis hijos me piden que haga”.

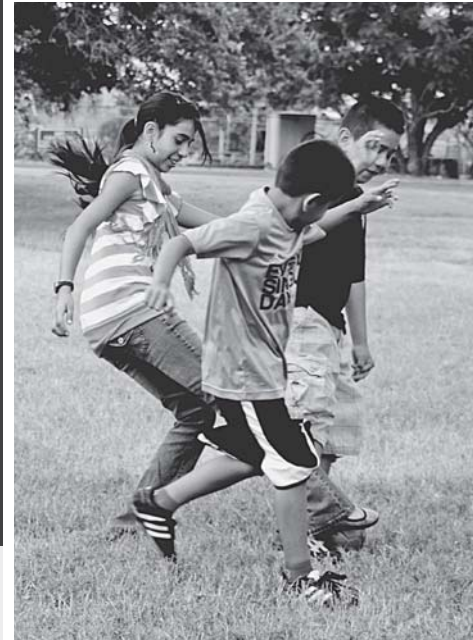


4

PASOS FÁCILES de este mes para estar bien

- 1 Dé **pasos pequeños** para lograr 60 minutos diarios dentro de su rutina normal. No tienen que ser 60 minutos consecutivos.
- 2 **Establezca metas.** Establezcan juntos el reto de caminar 160K (100 millas) al paso del tiempo, anotando para ello en una gráfica la distancia total que caminan cada día. Una vez que alcancen esa distancia, hagan algo para **celebrarlo**.
- 3 **Cree desafíos de caminata.** Usen cuentapasos para ver quién camina más pasos cada día.
- 4 Celebren **sábados de baile** por 60 minutos cada sábado por la mañana. ¡Ponga su música favorita y baile con sus hijos! Es una manera divertida de hacer que todos estén en **movimiento** y divertidos.

Consejos importantes:
• Los pasos pequeños pueden tener un gran impacto.
• Elija uno o dos pasos para iniciar cada mes.

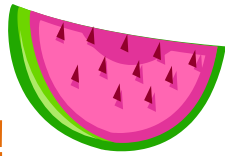


Recursos

-  **PUBLICACIÓN** 365 Activities for Fitness, Food, and Fun for the Whole Family Julia Sweet
-  **APLICACIÓN MÓVIL** I AM LOVE – Kids' Yoga Journey 2.0
-  **ORGANIZACIÓN** A moveuse www.letsmove.gov
-  **COMUNIDAD** Dé la vuelta a la manzana caminando o camine en el centro comercial


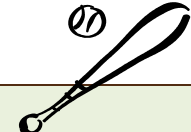





AUGUST



Get Moving Today!


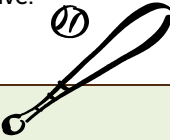




ACTIVITY CALENDAR

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Walk or run in a big circle, after the first one jump into the sky. Jump up to five times.	Using rolled up socks, put them on your tummy as you crab walk them across the house.	Draw a big circle using sidewalk chalk. Toss a sock or a bean bag into the circle. How far away can you get and still toss into the circle?	What are your favorite animals? Can you move like them and see if someone can guess what you are? 	Hit a balloon high into the sky and chase it as it floats all over the place. Hit it again before it touches the ground.	Ask someone to pitch you some soft balls as you try to hit the balls with a soft bat. 	Play hide and seek with a friend or family member.
Find a hill to run up and roll down. Go up in a different way and come down in a different way.	Get your feet wet and make tracks on the sidewalk. Try taking big steps and then small steps. 	Practice your toss and catch skills. Can you clap before you catch?	Reach with your front foot as you push off of your back foot. Pretend to leap over puddles.	Play catch with someone. Follow the ball with your eyes and then move your hands to meet the ball.	How far can you kick a ball? Kick it hard, chase it, run back and kick it again.	Set up a track in your yard. How many steps does it take to run the entire track?
Pretend to be a butterfly that is flying around your yard from flower to flower.	Make up a new game. Give it a name and have fun playing it.	How many different ways can you move your body? How about shiver, tumble, and waddle?	Make up a movement pattern - try jump, jump, wiggle, jump, jump wiggle. Your turn!	Go on a color walk. Find every color of the rainbow. Do five big jumps for every color. 	Take two minutes before going to bed tonight to stretch and relax as a family.	Pretend to move like different foods – melt like a popsicle or pop like popcorn.
Work on spelling your name (or other words) – but use your body to make each letter.	Practice bouncing a ball. Can you bounce it really high? Can you bounce really low? Can you bounce it so it travels behind you?	Practice your hopping skills. Take off and land on the same foot. How many times can you hop in a row? Can you hop with both feet?	A day to stretch your body in all different shapes and directions. Try to hold each stretch until you count to five.	Make up a yoga pose for your favorite animals. Do each pose as you relax and breathe.	Sweep the sidewalk or driveway for your family. Work hard and use those muscles.	Using paper plates try to see how far you can make them fly. What is the best way to toss it to make it go far?
Use your fine motor skills today – clean some vegetables and enjoy a treat. 	Plan an afternoon of physical activity. Let everyone decide one thing that they would like to do with the rest of the family.	Spread out a beach towel, move around it, over it, beside it, on it, then under it.	Play "Kick Golf". Pick a target, take turns kicking until you hit the target and then pick a new goal.	Put a water hose on a plastic tarp – have fun slipping, sliding and jumping in the puddles.	Using 'stuff' from around the house create a tunnel – have fun moving through it in different ways.	Go back and find your favorite activity and do it again.

AGOSTO

“A Moverse Hoy”!

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Camina o corre en un gran círculo. Al terminar la vuelta salta hacia el cielo. Salta hasta cinco veces.	Pon medias enrolladas sobre tu barriguita y camina como el cangrejo por tu casa	Dibuja un gran círculo con tiza. Lanza una media o bolsita de granos al círculo. ¿Qué tan lejos puedes llegar y aun atinar al círculo?	¿Cuales son tus animales favoritos? ¿Te puedes mover como ellos y ver si alguien adivina lo que eres? 	Golpea un globo hacia el cielo y persíguelo. Golpéalo de nuevo antes de que toque el suelo.	Pide al alguien que te lanza pelotas suaves mientras tratas de batear con un bate suave. 	Juega al escondite con un amigo o familiar.
Busca una colina para subir y rodar. Sube de una manera diferente y desciende de una manera diferente.	Mójate los pies y deja tus huellas en la acera. Intenta dar pasos largos y cortos. 	Practica tus destrezas de lanzar y atajar. ¿Puedes aplaudir antes de atajar?	Lleva el pie delantero hacia adelante mientras empujas con el pie trasero. Imagina que brincas sobre un charco. 	Juega a atajar con alguien. Sigue la pelota con la vista y mueve tus manos para llegarle a la pelota.	¿Qué tan lejos puedes patear una pelota? Patea fuerte, persíguela, regresa y patea de nuevo.	Prepara una pista en tu jardín. ¿Cuántos pasos te toma en dar una vuelta?
Pretende que eres una mariposa que vuela por tu jardín de flor en flor.	Inventa un nuevo. Asígnenle un nombre y diviértanse jugando juntos.	¿Cuántas maneras encuentras de mover tu cuerpo? ¿Qué tal temblar, caerse y caminar como un pato?	Inventa un patrón de movimiento – saltar, menearse, saltar, menearse. ¡Es tu turno!	Ve en una caminata de colores. Encuentra todos los colores del arcoíris. Haz 5 saltos grandes por cada color. 	Toma dos minutos antes de acostarte esta noche y estira y relájate con tu familia.	Pretende que te mueves como comidas diferentes – derretirse como helado, o explotar como cotufa.
Practica deletrear tu nombre (u otras palabras) – pero usa tu cuerpo para formar cada letra.	Práctica como rebotar una pelota. ¿Puedes rebotarla muy alto? ¿Puedes rebotarla realmente bajo? ¿Puedes rebotarla y hacer que vaya detrás de ti?	Practica tus habilidades de saltar. Despega y aterriza en el mismo pie. ¿Cuántas veces puedes saltar de un pie sin parar? ¿Puedes saltar con los dos pies?	Hoy es un día para estirar tu cuerpo en diferentes formas y direcciones. Trata de mantener cada pose mientras cuentas hasta cinco.	Crea una pose de yoga de tus animales favoritos. Haz cada pose mientras te relajas y respiras.	Barre la acera o la entrada de coches para ayudar a tu familia. Trabaja duro y utiliza esos músculos.	Usando platos de papel trata de ver qué lejos los puedes hacer volar. ¿Cuál es la mejor manera de tirar el plato para que vaya lo más lejos?
Hoy usa tus habilidades de motricidad fina - limpia algunas verduras y disfruta un convite. 	Planifica una tarde de actividad física. Que cada uno decida qué cosa le gustaría hacer con el resto de la familia.	Extiende una toalla de playa, muévete alrededor de ella, sobre ella, al lado de ella, en ella, y debajo de ella.	Juega “Golf de Patear”. Elige un blanco, toma turnos pateando hasta que le des al blanco y luego elige una nueva meta.	Coloca una manguera de agua en una carpa de plástico - diviértete deslizándote, resbalando y saltando en los charcos.	Construye un túnel usando ‘cosas’ alrededor de la casa - diviértete moviéndote a través de el de diferentes maneras.	Escoge tu actividad favorita de este mes y hazla de nuevo.