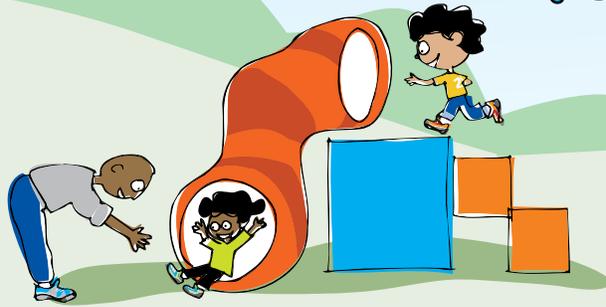


# Healthy Tips for Active Play



## Why is active play important?

**Active play helps your child learn healthy habits. There are many health benefits of active play, such as:**

- Active children are less likely to weigh too much.
- Keeping your child active now helps lower the chance of developing chronic diseases like Type 2 diabetes.
- Activities, like running and jumping rope, help your child learn movement skills to develop muscles and strong bones.
- Active play can also help the mind develop. Playing “pretend” lets kids be creative.
- Active children are more likely to be happy and feel good about themselves. Children feel proud after learning how to bounce a ball or ride a bike.



## Your child loves to move!

Encourage your child to play actively several times each day. Active play for children can happen in short bursts of time and can be led by you or your child. Active play can include playing on the playground, playing tag with friends, or throwing a ball.



## Do you wonder if your child is active enough?

My child plays outside several times a day or inside where he or she is free to move.

Yes No

I make sure my child's TV and screen time is less than 2 hours a day.

Yes No

I make sure my child is actively moving for at least 60 minutes a day.

Yes No

When actively playing, my child breathes quickly or sweats.

Yes No

If you can usually answer yes to these statements, your child is probably getting enough active play.



# How can you raise an active child?

- **Make active play fun for the whole family.** Let your child help plan the fun.
- **Focus on fun, not performance.** All children like to play. They will win when they move, have fun, and are active daily.
- **Set limits on TV and computer time.** Limit TV and other screen time to less than 2 hours a day, as advised by many doctors. Try reading during inactive time rather than watching TV.
- **Be active yourself.** Active parents tend to raise active children. You influence your child's behavior, attitudes, and future habits. Be more active and limit your own time watching TV. Set the example by using safety gear, like bike helmets.



## As children grow, they may be ready for new activities.

By **age 2**, they can run, walk, gallop, jump, and swim with adult help.

By **age 3**, they can hop, climb, ride a tricycle or bicycle with training wheels and a safety helmet, and catch, throw, bounce, and kick a ball.

By **age 4**, they can skip, swim, and complete an obstacle course.

## There are many activities you can do with your child.

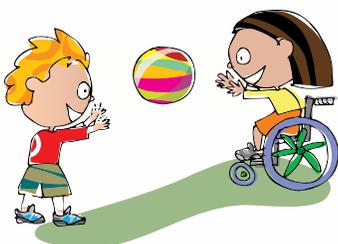
Here are some ideas of how to be active with your child.  
Write down your own ideas, too!

### Indoor play

- Act out a story
- Turn up the music and dance
- Walk inside a shopping mall
- Play games, such as duck-duck-goose, hide and seek, follow the leader, Simon says
- Your family ideas: \_\_\_\_\_

### Outdoor play

- Family walks after dinner
- Play catch
- Take a nature hike
- Games in the yard or park
- Kick a ball
- Your family ideas: \_\_\_\_\_



For more great tips on these  
and other subjects, go to:  
[ChooseMyPlate.gov/preschoolers/](http://ChooseMyPlate.gov/preschoolers/)

# Consejos Saludables para el Juego Activo



## ¿Por qué es importante el juego activo?

**El juego activo ayuda a su hijo a aprender hábitos saludables. El juego activo tiene muchos beneficios de salud, tales como:**

- Los niños activos son menos propensos al sobrepeso.
- Mantener a su hijo activo ahora ayuda a reducir la posibilidad de contraer enfermedades crónicas como diabetes tipo 2.
- Las actividades, como correr o saltar la cuerda, ayudan a su hijo a aprender habilidades de movimiento para desarrollar músculos y huesos fuertes.
- El juego activo también puede ayudar al desarrollo mental. Jugar simulando les permite a los niños ser creativos.
- Es más probable que los niños activos sean felices y se sientan bien con ellos mismos. Los niños se sienten orgullosos después de aprender cómo rebotar una pelota o andar en bicicleta.



## ¡A su hijo le encanta moverse!

Anime a su hijo a jugar activamente varias veces al día. El juego activo para niños puede realizarse en períodos cortos de tiempo y puede guiarlo usted o su hijo. El juego activo puede incluir jugar en el parque de juegos, jugar a corretearse con amigos, o lanzar una pelota.



## ¿Se pregunta si su hijo es suficientemente activo?

Mi hijo juega afuera varias veces al día o adentro donde puede moverse.	Si	No
Me aseguro de que mi hijo vea la TV o use la computadora menos de dos horas diarias.	Si	No
Me aseguro de que mi hijo se mueva activamente por lo menos 60 minutos al día.	Si	No
Cuando juega activamente, mi hijo respira rápidamente o suda.	Si	No

Si por lo general responde que sí a estas preguntas, es probable que su hijo tenga suficiente juego activo.



## ¿Cómo criar a un niño activo?

- **Haga el juego activo divertido para toda la familia.** Permita a su hijo planear la diversión.
- **Enfóquese en la diversión, no en el desempeño.** A todos los niños les gusta jugar. Ganarán al moverse, divertirse, y estar activos diariamente.
- **Ponga límites al tiempo frente a la TV o la computadora.** Limite el tiempo frente a la TV a menos de 2 horas diarias, como aconsejan muchos médicos. Procure leer en momentos de inactividad en lugar de ver televisión.
- **Sea activo usted mismo.** Los padres activos tienden a criar hijos activos. Usted tiene influencia en el comportamiento, actitud y hábitos futuros de su hijo. Sea más activo y limite su propio tiempo de ver televisión. Ponga el ejemplo usando equipo de seguridad, como cascos de bicicleta.



### A medida que crecen los niños, pueden estar listos para actividades nuevas.

**A los 2 años,** pueden correr, caminar, correr al galope, saltar y nadar con ayuda de un adulto.

**A los 3 años,** pueden dar brincos, escalar, andar en triciclo o bicicleta con rueditas de entrenamiento y casco de protección, y atrapar, lanzar, rebotar y patear una pelota.

**A los 4 años,** pueden brincar, nadar y completar una pista de obstáculos.

## Hay muchas actividades que puede hacer con su hijo.

Estas son unas ideas de cómo mantenerse activo con su hijo.

¡También escriba sus propias ideas!

### Juegos bajo techo

Actuar una historia

Encender la música y bailar

Caminar dentro de un centro comercial

Juegos tales como la gallinita ciega, escondidas, "sigue al líder," Simón dice

Ideas de su familia: \_\_\_\_\_

### Outdoor play

Caminar con la familia después de cenar

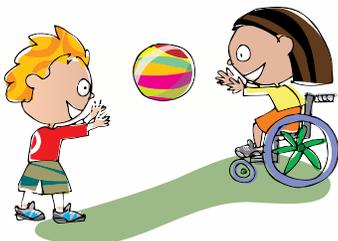
Jugar atrapadas

Hacer caminata en la naturaleza

Juegos en el patio o parque

Patear un balón

Ideas de su familia: \_\_\_\_\_



Para recibir más consejos acerca de estos y otros temas, visite:

[ChooseMyPlate.gov/preschoolers/](http://ChooseMyPlate.gov/preschoolers/)