

Actividades familiares para todo tipo de clima

Realizar actividad física por 60 minutos al día es una manera excelente para que los niños y adultos se sientan saludables. Los miembros de la familia de todas las edades pueden distribuir la actividad física a lo largo del día y seguir experimentando sus beneficios. Así es: las pausas breves de movimiento tienen sus ventajas.

La actividad física regular ayuda:



Reducir el estrés



Mejorar el sueño



Reducir la presión arterial



Prevenir las enfermedades y dolencias



Mejorar la salud mental



Aumentar el rendimiento académico

Encontrar actividades que se adapten al clima y a la estación del año en sus comunidades puede ayudarles a mantenerse físicamente activos durante todo el año.

Sea cual sea el clima que haga en sus países, intenten hacer algunas de estas actividades sencillas y baratas que toda la familia puede disfrutar junta.

Para actividades al aire libre durante las estaciones del año cálidas y frescas, vayan a la [página 2](#).

Para actividades interiores que pueden intentar hacer en sus casa y sus comunidades, vayan a la [página 3](#).

Me encanta estar físicamente activo con mi familia jugando a la pelota de fútbol.
-Jovon, 13 años

Disfrutamos de caminar y pasear en bicicleta juntos alrededor de nuestros parques locales.
-Kiran, 39 años

Mi actividad favorita es mostrarle a mi familia mis ejercicios gimnásticos, como los saltos de rana, pararse con las manos contra la pared y la postura de la tabla.
-Amelia, 7 años

Actividades al aire libre

Actividades familiares para todo tipo de clima

Aprovechen al máximo del clima cálido y fresco con actividades bajo la lluvia, la nieve o el sol.

Actividades durante un clima cálido



- Jueguen a perseguirse o a las escondidas en un parque o jardín, turnándose para ser la persona que busca o que atrapa.



- Vayan a nadar a una piscina local o salpicarse saltando alrededor de los rociadores.



- Creen "arte activo" al dibujar la rayuela o cuatro cuadrados en la acera con tiza; dejen que cada miembro de la familia colorea su propio cuadrado.



- Intenten saltar la cuerda en familia con alguien que balancee la cuerda (¡o dos cuerdas!) en cada extremo; recuerden que balancear la cuerda forma parte de la actividad.



- Participen en una carrera local para apoyar una causa importante para su familia. (Extra: Monten en bicicletas o tomen una prestada a un amigo para que uno de ustedes participe en una carrera ciclista.)

Actividades durante un clima fresco



- Pisen fuerte en los charcos y salpiquen después de que llueva: no se olviden de ponerse las botas de lluvia.



- Desafíen a su familia a una competición de construcción de nieve con categorías de premios divertidos.



- Únanse a una fiesta local de la cosecha y recorran un laberinto de maíz o un huerto de calabazas.



- Váyanse de excursión y planifíquenla para evitar la lluvia o la nieve, o disfruten de su excursión durante un clima más cálido. (Extra: Escuchen un podcast y aprendan mientras van en una caminata.)



- Rastrillen las hojas o quiten la nieve para ayudar a su familia y los vecinos. (Extra: Salten dentro del montón de hojas cuando terminen.)



Actividades interiores

Actividades familiares para todo tipo de clima

Combatan el calor o manténganse cómodos con las actividades interiores que su familia disfrutará durante todo el año.

Actividades en casa



- Pongan música y tengan una fiesta de baile: tomen turnos para escoger la canción.



- Simulen una escena de su libro o película favoritos o desarrollen una obra de teatro para toda la familia.



- Cultiven un huerto interior con sus hierbas, verduras y flores favoritas. (Extra: Busquen un espacio para su huerto afuera durante las estaciones del año más cálidas.)



- Dediquen tiempo cada día para intentar hacer una de estas actividades físicas: no se necesita tener herramientas de ejercicio.



- Hagan una limpieza de primavera al clasificar la comida, la ropa, los libros y otros artículos. (Extra: Donen los artículos utilizables que ya no quieran a una organización local.)

Actividades en su comunidad



- Conviertan una visita al centro comercial local en una búsqueda de tesoros.



- Suban las escaleras o la rampa 10 veces; prepárense para un ritmo desafiante para cada persona de su familia.



- Ofrézcanse de voluntario para ayudar a unos amigos o unos vecinos a hacer la compra y a guardar la comida.



- Busquen en su biblioteca o centro comunitario clases y actividades recreativas, como yoga, baile y talleres deportivos. (Extra: Quizás ofrezcan actividades virtuales por internet).



- Animen a los colegios de su localidad a que abran sus instalaciones interiores (por ejemplo, la cancha de baloncesto o la sala de pesas) a la comunidad cuando no hayan clases.