



MONITOR DE ACTIVIDAD

Si tienes entre 6 y 17 años, necesitas hacer al menos 60 minutos de actividad al día. ¡Activa tu cuerpo todos los días para sentirte genial!

Utiliza este monitor diario para controlar tu actividad física. Rellena el termómetro por cada 10 minutos de movimiento que hagas durante el día.

Realiza una mezcla de actividades. Haz cosas que fortalezcan los huesos y músculos, y aceleren el pulso. Anota lo que has hecho.

Ejemplos:

Antes de la escuela: ¡Empieza bien el día! Hay muchas formas rápidas de realizar alguna actividad antes de ir a la escuela.

1. **Pasea al perro.**
2. **Baila al ritmo de tu canción favorita.**
3. **Elonga.**

Después de la escuela: Cuando acaba el día escolar, ¡que empiecen los juegos! Aprovecha la energía que tienes después de la escuela para mantenerte activo con amigos, hermanos, equipos o por tu cuenta.

1. **Vuelve a casa a pie o en bicicleta.**
2. **Practica un deporte de equipo como el fútbol o el baloncesto.**
3. **¡Las tareas domésticas también cuentan! Lava el auto, limpia tu habitación o rastrilla las hojas del jardín para ayudar en casa.**

A la noche: Al final del día, intenta encontrar unos minutos para hacer actividad en familia.

1. **Salgan a caminar antes o después de cenar.**
2. **Conviertan las pausas publicitarias en desafíos de actividad física cuando vean televisión: ¿cuántas flexiones pueden hacer?**
3. **Organiza una fiesta de baile en familia.**



Actividad

Minutos

60

50

40

30

20

10

0