

# La crianza de niñas saludables

## *La importancia de la actividad física*

Hacer actividad física es bueno para el cuerpo y la mente de su hija. Disminuye el riesgo de sufrir diabetes tipo 2, osteoporosis y obesidad. Hacer actividad física también mejora el humor, y aumenta la capacidad de concentración y la autoestima.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos (Dept. of Health and Human Services) de los EE. UU. recomienda que **los niños practiquen, como mínimo, una hora de actividad física diaria**, ya sea de una sola vez o de a ratos. Las niñas de escuela secundaria de Filadelfia tienen cinco veces menos probabilidades que los niños de tener esa hora necesaria.

## Qué puede hacer usted:



**Modele** un estilo de vida activo. Suba el volumen de la radio y arme un baile en familia. Baje del autobús unas paradas antes y caminen lo que resta hasta su casa. Comparta las tareas del jardín con sus hijos. Salgan de paseo en bicicleta. Si necesita inspiración e información sobre actividades gratuitas o de bajo costo en cada vecindario, visite [www.phillypowered.org](http://www.phillypowered.org) (*haga clic en el botón de arriba a la derecha para acceder a la versión en español*).

**Hable** con su hija sobre sus intereses. ¿Qué actividad física disfruta? ¿Qué le gustaría intentar hacer? ¿Tiene todo lo que necesita (un par de tenis, un sostén deportivo, desodorante) para practicar una actividad física con comodidad?



**Conozca** más sobre las organizaciones que ofrecen actividad física para niñas; encuentre en [www.foodfitphilly.org](http://www.foodfitphilly.org) enlaces a programas locales.