

SALUDABLE EN CASA

Durante COVID-19

¡Usted puede ayudar a los niños en su vida a vivir un estilo de vida saludable durante COVID-19 animándolos a seguir la cuenta regresiva diaria!



5 porciones de frutas y verduras al día



4 porciones de agua al día



3 porciones de productos lácteos bajos en grasa al día



2 horas o menos frente a una pantalla al día



1 hora o más de actividad física al día

Obtenga más información en GoNebraskaKids.org y siga estos consejos durante el distanciamiento social:

5 FRUTAS Y VERDURAS

Siembre un jardín en su casa y deje que los niños participen en el cultivo de sus propias frutas y verduras. Esto los inclinara más a comerlos y también reducirá los viajes a la tienda para obtener productos frescos..

4 VASOS DE AGUA

Lleve con usted una botella de agua reutilizable y evite usar bebederos. ¡Agregue una marca de conteo cada vez que la llene!

3 PORCIONES DE PRODUCTOS LÁCTEOS

¡Haga de la merienda una actividad divertida con licuados o barras de frutas! Permita que los niños elijan sus frutas favoritas para combinar con yogurt para una merienda saludable.

2 HORAS O MENOS DE TIEMPO DE PANTALLA

¡Todos estamos pasando más tiempo frente a la pantalla! Reduzca su tiempo recreativo enfrente de una pantalla y participe en juegos que sean activos. Use el tiempo de pantalla para el aprendizaje a distancia y para conectarse con familiares y amigos.

1 HORA O MAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

¡No hay mejor lugar para estar activo que su propio patio o vecindario! Salga a caminar en familia, juegue kickball o tomen turnos siendo el "maestro de yoga" y cree posiciones de yoga difíciles.



Para obtener más información sobre bienestar, síganos en Facebook en la pagina [The Wellbeing Partners](#) y [The Wellbeing Partners-Youth](#).



¡Complete esta lista diariamente para ayudar a su familia a tomar decisiones saludables todos los días!



FECHA:

Porciones de frutas y verduras 1 2 3 4 5

Porciones de agua 1 2 3 4

Porciones de productos lácteos bajos en grasa 1 2 3

Horas frente una pantalla 1 2 (o menos)

Horas de actividad física 1 (o más)

Visita GoNebraskaKids.org
pero no permanecer mucho tiempo



SALUDABLE EN CASA

¡Use esto para hacer ejercicio divertido en familia! Deletrea tu nombre, palabras, cualquier cosa!

A	10 saltos de Tijera		N	Haz sentadillas por 10 segundos
B	Balancéate en tu pie derecho por 20 segundos		O	Haz 15 círculos con tu brazo izquierdo
C	Camina como cangrejo por 10 pasos		P	Haz 15 lagartijas
D	Haz la pose de yoga downward facing dog		Q	Brinca 10 veces
E	Baile loco por 30 segundos		R	Corre en lugar por 30 segundos
F	Balancéate en tu pie izquierdo por 20 segundos		S	10 saltos de sentadilla
G	Usa tu cuerpo para crecer de una semilla a una flor		T	Toca tus pies 10 veces
H	Choca los cinco con todas las personas alrededor tuyo en 60 segundos		U	Haz 12 lagartijas
I	Salta la riata invisible por 20 segundos		V	Canta head, shoulders, knees and toes súper rápido
J	10 saltos de Tijera		W	Mueve tus brazos en círculos por 20 segundos
K	Choca tus rodillas contra tus manos por 30 segundos		X	Haz "Alto Tirar y Rodar"
L	10 saltos de rana		Y	Haz 15 círculos con tu brazo derecho
M	Haz media sentadillas sobre una pierna por 15 segundos		Z	Gatea como bebé por 20 segundos

Para obtener más información sobre bienestar, síganos en Facebook en la pagina [The Wellbeing Partners](#) y [The Wellbeing Partners-Youth](#).



The Wellbeing Partners

SALUDABLE EN CASA

¡Encuentra dos dados y tira cada uno para encontrar la actividad física que debes hacer! Trata de realizar 60 minutos de actividad física todos los días.

		DADO DE COLOR					
		1	2	3	4	5	6
DADO BLANCO Y NEGRO	1	corre en lugar por 30 segundos	haz 10 abdominales	Haz 15 lagartijas	Brinca 15 veces	Balancéate en el pie derecho por 20 segundos	Usa tu cuerpo para crecer de una semilla a una flor
	2	haz 12 lagartijas	Brinca 10 veces con tu pierna izquierda	Haz sentadillas por 10 segundos	camina como cangrejo por 15 pasos	Balancéate en el pie izquierdo por 20 segundos	Toca tus pies 20 veces
	3	haz 10 saltos de tijera	Brinca 10 veces con tu pierna derecha	Choca tus rodillas contra tus manos durante 30 segundos	20 brincos de rana	Marcha como soldado por 30 segundos	Canta head, shoulders, knees and toes súper rápido
	4	brinca por 15 segundos	Haz 10 brincos de sentadillas	30 brincos de rana	mueve tus brazos en círculos por 20 segundos	10 abdominales	Baile loco por 30 segundos
	5	haz la pose de yoga downward facing dog	Brinca 20 veces de lado a lado	Haz 15 círculos con tu brazo derecho	10 brincos de tijera	Haz 15 círculos con tu brazo izquierdo	Haz "Alto Tirar y Rodar"
	6	camina como cangrejo por 10 pasos	salta la riata invisible por 20 segundos	Haz 10 abdominales	gatea como bebé por 20 segundos	toca tus pies 10 veces	Choca los cinco con todos a tu alrededor

Para obtener más información sobre bienestar, síganos en Facebook en la página [The Wellbeing Partners](#) y [The Wellbeing Partners-Youth](#).



The Wellbeing Partners

SALUDABLE EN CASA

Encuentra todas las cosas en la lista mientras caminas o andas en bicicleta por tu vecindario



Una señal de alto



Diente de León



Una señal de limite de velocidad



Un pájaro



Un semaforo



Una cerca



Una bicicleta



Luces de la calle



Un perro



Un carro azul



Un árbol



El número 2



Pasto



Una casa gris

Para obtener más información sobre bienestar, síganos en Facebook en la pagina [The Wellbeing Partners](#) y [The Wellbeing Partners-Youth](#).



SALUDABLE EN CASA

Recursos en línea GRATUITOS para mantenerse activo en casa. Los niños necesitan 60 minutos de actividad física todos los días-- ¡sea creativo y diviértase!



5 porciones de frutas y verduras al día



4 porciones de agua al día



3 porciones de productos lácteos bajos en grasa al día



2 horas o menos frente a una pantalla al día



1 hora o más de actividad física al día

Obtenga más información sobre el programa 5-4-3-2-1 Go!® en GoNebraskaKids.org

GO NOODLE

Este recurso comunitario tiene muchos videos que animan a los niños y las familias. Visite GoNoodle.com

Play Works

Este recurso tiene buenas ideas para juegos activos para que las familias jueguen juntas. Buscar [Play Works Juega en Casa](#)

Hy-Vee Kids Fit

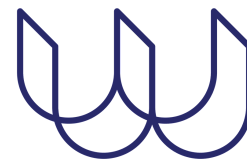
Estos videos enseñan ejercicios divertidos para toda la familia. Visite: Hy-VeeKidsFit.com

Apps de Bienestar

Las aplicaciones pueden ser excelentes para ayudar a meditar y calmar la mente. Busca: [UCLA Mindful App](#) o [Smiling Mind App](#) en la tienda de aplicaciones

Bicycle Safer Journey

Use estos videos, consejos y otros recursos para hablar sobre la seguridad de la bicicleta con su familia. Busque: [Bicycle Safer Journey](#)



The Wellbeing Partners

Para obtener más información sobre bienestar, síganos en Facebook en la pagina [The Wellbeing Partners](#) y [The Wellbeing Partners-Youth](#).