

# Descubre el Nivel de Actividad de tu Hijo(a)

<b>Pregunta</b> (Marca con un círculo tu respuesta y suma los puntos. Sólo una respuesta por pregunta.)	<b>0</b> PUNTOS	<b>1</b> PUNTO	<b>2</b> PUNTOS	<b>3</b> PUNTOS
1. ¿Cuántas horas al día pasa tu hijo(a) viendo TV o jugando videojuegos?	<b>5+</b> HORAS	<b>4-3</b> HORAS	<b>2-1</b> HORAS	<b>0</b> HORAS
2. ¿Cuántas veces a la semana participa tu hijo(a) en una actividad física en la escuela?	<b>0</b> VECES	<b>1-2</b> VECES	<b>3-4</b> VECES	<b>5+</b> VECES
3. ¿Cuántas veces a la semana participa tu hijo(a) en una actividad física fuera de la escuela?	<b>0</b> VECES	<b>1-2</b> VECES	<b>3-4</b> VECES	<b>5+</b> VECES
4. ¿Cuántas veces a la semana participas con tu hijo(a) en una actividad física?	<b>0</b> VECES	<b>1</b> VEZ	<b>2</b> VECES	<b>3+</b> VECES
<b>Total de puntos</b> _____ =    +    +    +				

Esta prueba está hecha con fines educativos y de entretenimiento.

**Consulta los Resultados de tu Hijo(a) al Reverso**



# Calendario de Actividades



Nombre \_\_\_\_\_

Mes \_\_\_\_\_

Año \_\_\_\_\_

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Invita a los hijos de tus vecinos a jugar un partido de baloncesto con tus hijos.			Camina por tu vecindario con tu familia por 30 minutos.			
		Enseña a tus hijos el deporte favorito de tu infancia.			Pregunta a tus hijos si hicieron su tarea y si participaron en alguna actividad física hoy.	
	Enseña tus hijos a bailar.			Lleva a tus hijos a un centro comunitario de tu área para participar en una actividad física.		
Si tus hijos juegan fútbol, conviérte tu jardín en una cancha de fútbol para ellos.						Juega con un frisbee en el parque con tus hijos.
	Saca a caminar al perro con toda la familia.			Planea una actividad física que a tus hijos les gustaría hacer este fin de semana.		

Si necesitas más calendarios, saca copias a éste o baja copias adicionales de [www.NAFS.org](http://www.NAFS.org).

## El Nivel de Actividad de tu Hijo(a)

**0-3 puntos** El estilo de vida actual de tu familia podría poner a tus hijos en un riesgo alto de desarrollar problemas de salud serios como: diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y obesidad.\* Haz que tus hijos estén activos por lo menos una hora al día para ayudar a reducir el riesgo a su salud.#

**4-8 puntos** El estilo de vida actual de tu familia incluye algo de actividad física, pero asegúrate de mantener a tus hijos activos una hora al día para mejorar su salud y sus habilidades sociales.\*#

**9-12 puntos** Tus hijos están en el camino adecuado para tener una vida más saludable. Los niños activos tienen una mayor probabilidad de ser más saludables y tener mejor autoestima.\* Intenta mantener a tus hijos activos durante una hora al día para disfrutar de los beneficios de la actividad física.#

\* (Centers for Disease Control and Prevention, 1996)

#(Corbin et al., 1998)

Al ayudar a tus hijos a tomar pasos pequeños hacia un estilo de vida más activo, los guiarás en el camino de un futuro más saludable.