



Actívate todos los días

Haz ejercicio:

1. Juega con tus amigos y familia.
2. Actívate practicando algún deporte.
3. Observa en tu casa en que puedes ayudar.
4. Si te es posible, ve y regresa caminando o en bicicleta a la escuela.
5. Para propósitos recreativos, no pases más de 2 horas al día frente al televisor, videojuegos o computadora.
6. Busca actividades que disfrutes y muévete.

