

## Diviértase. ¡Manténgase activo con sus nietos!

### Estar físicamente activo puede ser aún más divertido si está acompañado por sus seres queridos—sus nietos.

A continuación le damos algunos consejos para estar activos con esos pequeños seres en su vida. Durante el tiempo que comparta con ellos, sin importar qué tipo de actividad, es momento para crear lazos afectuosos.

#### Bebés y niños pequeños

- Llévelos a dar un paseo en el cochecito o a dar un recorrido en bicicleta. No se olvide de los cascos protectores.
- Participe en juegos que ponen su cuerpo en movimiento, como jugar al escondite, o imitar movimientos de animales para adivinar cuáles son.
- Inscríbase en una clase de yoga para bebés o a una clase de ejercicios.
- Pruebe las clases de natación para bebés.

#### Niños en edad escolar

- Den un paseo en el parque y empújelos en el columpio.
- Jueguen a atrapar la pelota, fútbol o kickball.
- Vayan a nadar o a montar bicicleta juntos.
- Jueguen un videojuego de ejercicios y ¡vea quién gana!

#### Adolescentes y jóvenes adultos

- Participe en actividades que sean interesantes para ellos. Pruebe ir de pesca, a una excursión, a patinar o a jugar tenis.
- Jueguen golf juntos o vayan a nadar, invítelos a acompañarlo en actividades físicas que requieran dos personas, como una partida de tenis en pareja.
- Pida que le ayuden en el jardín o con ciertas tareas pesadas en la casa.

#### ✓ *Un pequeño consejo*

Comience el hábito de ejercitarse con sus nietos cuando ellos están pequeños. ¡Más rápido de lo que imagina se convertirá en parte regular de su vida y la de ellos!

#### VISITE

[www.nia.nih.gov/Go4Life](http://www.nia.nih.gov/Go4Life)

- Lea más consejos acerca de cómo incrementar su nivel de actividad.
- Imprima convenientes materiales.
- Ordene un DVD o una guía de ejercicios.



**Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento**

Institutos Nacionales de la Salud

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

Go4Life es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.