

ACTIVE PLAY



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Tips for Families from the National Center on Early Childhood Health and Wellness

Healthy Habits Start Early

Good activity habits begin early in your child's life. As early as infancy, you can help your child grow lifelong healthy play habits. Your child learns from you, so while you help him be active, try to do the same activities!

Play Time Can Be Active Time!

For Your Infant

- Keep your baby active with tummy time and time spent out of the swing or bouncy chair. This will give him plenty of chances to stretch, reach, and kick so he can reach important milestones like crawling and sitting up.
- Avoid putting a TV in your baby's room. The more YOU talk to and play with your baby, the more likely he is to be healthy as he grows.

For Your Toddler

- Even very active toddlers need physical activity. Keep moving by dancing, jumping, and walking together.
- Try to limit screen time to 2 hours or less a day. Children who have lots of active play time outside and indoors are more likely to stay healthy and active as they grow up.

For Your Preschooler

- Help your child to stay active and learn at the same time by spending time outdoors.

- Try to limit TV, video games, and computer time to 2 hours or less a day. Children who watch more than 2 hours of TV a day are more likely to be overweight as they get older.

For Yourself and Your Family

- When you spend time being active, your child learns healthy habits from you.
- Set playtime, mealtime, and bedtime routines to make daily life easier to handle.
- Talk with your child's pediatrician, early care and education staff, and other parents to get ideas for making playtime active time.



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Los hábitos saludables comienzan temprano

Los buenos hábitos para ser activo comienzan temprano en la vida de su hijo. Desde que su hijo es bebé, usted puede ayudarle a desarrollar hábitos de juego saludables que perduren toda la vida. Su hijo aprende de usted, así que mientras que usted le ayuda a ser una persona activa, ¡trate usted de llevar a cabo las mismas actividades

¡Las horas de juego pueden ser horas de actividad!

Para su bebé:

- Mantenga a su bebé activo acostándolo sobre su pancita y hágalo pasar tiempo fuera del columpio o del brincolín de bebé. Esto le dará a él oportunidades en abundancia para estirarse, tratar de alcanzar cosas y patear, para que logre alcanzar marcadores importantes como gatear y sentarse.
- Evite colocar un televisor en el cuarto de su bebé. Mientras más hable y juegue USTED con su bebé, mayores serán las probabilidades de que su bebé crezca sano.

Para su niño pequeño:

- Incluso los niños pequeños que son muy activos necesitan de actividad física. Bailen, brinquen y caminen juntos continuamente.
- Trate de limitar el ver televisión a no más de dos horas al día. Los niños que juegan mucho al aire libre o dentro de la casa tienen más probabilidades de permanecer activos y sanos a medida que crecen.



Para su niño en edad preescolar:

- Ayúdele a su hijo a mantenerse activo y aprender al mismo tiempo, pasando tiempo al aire libre.
- Trate de limitar el tiempo dedicado a la televisión, los videojuegos, o a la computadora a no más de dos horas al día. Los niños que ven televisión más de dos horas al día tienen más probabilidades de tener problemas de sobrepeso a medida que crecen.

Para usted y su familia:

- Cuando usted le dedica tiempo a las actividades físicas, su hijo aprende de usted hábitos saludables.
- Establezca rutinas para jugar, para las comidas y para irse a la cama con el fin de hacer la vida diaria más fácil de manejar.
- Hable con el pediatra de su hijo, con el personal de Head Start y con otros padres de familia para obtener ideas para convertir las horas de juego en horas de actividad.