

10

Fun Ways to Activate Your Family Life

Want to jumpstart your family life? While there's no magic "on/off switch," you can make a difference by getting the whole family to agree to get fit. By working together as a family unit, you have a built-in coaching team that can provide encouragement when you need it the most. Remember that your kids take just as much pride in cheering you on to achieve your goals as you do when you cheer for them. You can start with these suggestions from the Texas Department of Agriculture to begin your family program. With a little creativity and a lot of laughter, you'll find that getting fit together is a family affair.



1 AROUND THE NEIGHBORHOOD

The whole family can bike around the block, to the park or to a local sports field. You can also hike, walk, bring a family pet or make a game of getting somewhere by skipping, skating or taking a foot-pedaled scooter.

2 EXPLORE YOUR SPACE

Get the family "out" on weekends and visit local parks and beaches. Take advantage of jungle gyms, swings and local pools.

3 ACTIVE ARTS

Help kids find an activity they love like gymnastics, dance, aerobics, karate, yoga or sports camp. While you're finding out what they like, look around for an activity you would enjoy as well. Many organizations, such as the YMCA, offer family-oriented programs.

4 BENCH THE SIDELINE

Are the kids already involved in activities? While they practice band, cheerleading, football, soccer, basketball or baseball, invite other parents for a walk around the field or park instead of sitting on the sidelines. You'll get to know other parents while working in some exercise, and you're providing an excellent role model for your children.

5 SUMMER SPLASH

Swim at local watering holes, enjoy splashing around in the front or back yard pool or enjoy a day at the local park pool.

6 HOUSEHOLD OLYMPICS

Do "events" in tandem like raking leaves, weeding the garden or dusting a room. Tally up "medalists" and announce at dinner.

7 PARTY ON

Be creative with your next family celebration with fun games like bowling or miniature golf. Host a sack race in the backyard, and invite the neighbors' kids, too. Meet other families for kite flying in the park or swimming at the lake.

8 SCAVENGER HUNT

Create a list of items to look for, and see who can find the items first. Include items with different colors (red, green, yellow) or textures (smooth, fuzzy, wet) and unique items in your home or yard. Make lists for both outdoor and indoor hunts so that inclement weather won't be a damper on your fun.

9 SHOP 'TIL YOU DROP

Need to shop for school clothes, gifts or groceries? Pack the whole family up and walk around the mall, shopping center or supermarket.

10 TAME TV TIME

Time you and your kids spend watching TV or playing video games is time not spent interacting with other family members. Create habits that encourage lots of other activities so that the TV schedule or latest video game doesn't rule your family's free time.



square meals

Nourishing children's bodies and minds.

A Program of the Texas Department of Agriculture's Food and Nutrition Division

Activities anyone can participate in regardless of skill are best for kids who may feel uncomfortable in competitive sports. Make it fun, and kids will be more likely to participate. Be sure to check with your health care provider before starting any strenuous exercise program. For more health-oriented ideas for family health, visit the TDA Web site, www.squaremeals.org or call the TDA Food and Nutrition Division at (888) TEX-KIDS.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or call (202) 720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.

TDA M(N) 590 05/04

10

Maneras Divertidas para Activar su Vida Familiar

¿Quiere activar su vida familiar? Aunque no hay un interruptor magia para prender y apagar, puede hacer una diferencia cuando toda la familia está de acuerdo a ponerse en forma. Cuando trabajan juntos como una familia, tienen un equipo listo cual puede proveer ánimo cuando mas lo necesita. Acuerde que sus niños toman tanto orgullo en animando los padres a realizar sus metas como cuando usted los anima a ellos. Puede empezar con estas sugerencias del Departamento de Agricultura de Texas para comenzar su programa familiar. Con una poco de creatividad y mucha risa, puede ver que ponerse en forma juntos es un asunto de la familia.



1 EN EL BARRIO

La familia entera puede ir en bicicleta alrededor de la cuadra, al parque o a un campo de deportes. También puede ir de excursión, caminar, traer un animal domestico o hacer un juego de llegar algún lugar por brincando, saltando o patinando.

2 EXPLORE SU ESPACIO

Lleve la familia “afuera” en los fines de semana y visite parques y playas locales. Aproveche los “jungle gyms,” columpios y piscinas locales.

3 ARTES ACTIVAS

Ayude a los niños con una actividad que aman como gimnasia, baile, aerobics, karate, yoga o campos de deportes. Mientras busca estas actividades, trate de encontrar una actividad que le guste a usted también. Muchas organizaciones, como el YMCA, ofrecen programas para familias.

4 SALGA DE LA SOMBRA

¿Ya están sus niños envueltos en actividades? Mientras practican de banda, animadores de equipos deportivos, futbol, basketbol o beisbol, invite a otros padres a caminar alrededor del campo o parque en vez de sentarse a esperar. Conocerá los otros padres mientras hace un poco de ejercicio, y proveerá un modelo excelente para sus niños.

5 SENSACIÓN DEL VERANO

Nade en piscinas del parque local, y divirtirse y disfrute con el agua en su jardín.

6 OLIMPIADAS EN CASA

Haga “eventos” en conjuntamente como rastrillar, escardar o limpiar un cuarto. Apunte los “medallistas” y anuncie en la cena.

7 A LA FIESTA

Ponga creatividad en su próxima celebración familiar y disfrute juegos como jugar a las bochas o mini golf. Organice una carrera en sacos en la jardín, y invite los niños del vecino, también. Haga sita con otras familias para volar cometas en el parque o para nadar en el lago.

8 JUGAR A CAZAR

Crea una lista de artículos para buscar para ver quien puede localizarlos primero. Incluya artículos de colores diferentes (rojo, verde, amarillo) o texturas diferentes (suave, de peluche, mojado) y artículos únicos en su hogar o jardín. Haga listas para cazar afuera y adentro para que el clima no afecte su diversión.

9 EJERCICIO DE COMPRARS

¿Necesita comprar ropa, regalos o alimento? Ponga la familia entera en el carro y camine en el mall, centro de comercio o supermercado.

10 TOMAR MENOS TIEMPO DE TELEVISIÓN

El tiempo que usted y sus niños ven televisión o juegan con videojuegos es tiempo en cual no hay interacción con otros miembros de la familia. Crea hábitos cuales animan muchas otras actividades para que el horario de la televisión o el videojuego último no controlan el tiempo libre de su familia.



square meals

Nourishing children's bodies and minds.

A Program of the Texas Department of Agriculture's Food and Nutrition Division

Actividades en cuales cualquiera puede participar sin tener en cuenta habilidad son mejores para niños quienes pueden sentirse incómodos en deportes competitivos. Haga la actividad divertida, y niños participarán mas. Verifique con su proveedor de servicios de salud antes de empezar un programa de ejercicio. Para mas ideas saludables para la salud de la familia, visite el sitio de TDA en la Web, en www.squaremeals.org, o llame la División de Alimento y Nutrición al (888) TEX-KIDS.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or call (202) 720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.