



Receta para la salud: ¡Levántate y juega con ganas!

Nombre: _____ Fecha: _____

Receta: Haz de 30 a 60 minutos de actividad que te da más energía

- Jugar con una pelota Una caminata Saltar la cuerda Escuchar música y bailar Patineta
 Vídeo de ejercicio Andar en bici Caminar Corretearse o jugar frisbee Ir al parque y jugar
 Patinar (patines en línea) Sacar al perro a caminar Otra actividad _____

Frecuencia:

- Diario 1 vez a la semana 2 veces a la semana Entre 3 y 5 veces a la semana

Mi objetivo (niño o adolescente)

- Voy a jugar con ganas más a menudo Voy a ver menos tele y jugar menos videos Voy a comer más frutas y verduras
 Voy a tomar más agua Voy a beber menos sodas y bebidas de frutas Voy a quitar la television del dormitorio
 Otro objetivo _____

Volveré a verlo después de _____ semanas para compartir mi progreso

Firma del niño o adolescente: _____

Firma del proveedor: _____



envision new mexico
The Initiative for Child Healthcare Quality