



**Haga actividad.
Póngase en forma.
Manténgase saludable.**

Su boleto a la salud



**Diviértase mientras
se pone en forma**





Su boleto a la salud lo llevará en un viaje fantástico. Pondrá a prueba su fuerza, flexibilidad y resistencia. Aún más importante, le mostrará cómo mantenerse en forma para el resto de su vida.

En el interior, encontrará ejercicios que puede hacer en casa con su familia o amigos. También hay consejos y actividades saludables para que disfrute mientras tanto. Mantenerse saludable no siempre es fácil, pero puede ser muy divertido.

Cuando haga ejercicio, recuerde beber mucha agua.

Haga actividad



Toques de pies

Se siente bien estirarse. Además, es bueno para sus músculos. Este ejercicio le mostrará qué tan flexibles son sus músculos. Es una buena manera de calentar de forma segura, lo que puede reducir la posibilidad de lesiones.

1. Párese con las piernas separadas a la anchura de los hombros.
2. Inclínese lo más que pueda e intente tocar sus dedos de los pies. Doble las rodillas si es necesario.
3. Cuente hasta 2 y vuelva a su posición inicial. Vea cuántos puede hacer en 1 minuto.

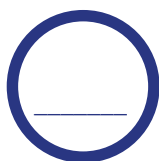
Escriba el número de toques de pies que hizo a continuación



Hoy



Después de
1 semana



Después de
2 semanas

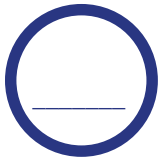


Abdominales

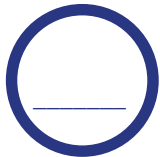
Este es un gran ejercicio para fortalecer los músculos del estómago.

1. Acuéstese en el suelo con las rodillas dobladas.
2. Pida a alguien en su casa que se arrodille detrás de usted y le sostenga la cabeza.
3. Extienda los brazos hacia adelante y toque sus rodillas.

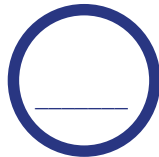
Escriba el número de abdominales que hizo a continuación



Hoy



Después de
1 semana



Después de
2 semanas

Póngase en forma



Saltos de estrella

1. Vea cuánto tiempo puede saltar sin parar.
2. Póngase de pie. Luego, salte en el aire, mientras estira las piernas y los brazos para parecerse a una estrella.
3. Cuando esté en el aire, asegúrese de gritar: “¡Soy una estrella!”

Escriba el número de saltos de estrella que hizo a continuación

Hoy

Después de
1 semana

Después de
2 semanas



Un boleto a la salud

Su viaje hacia la salud continúa cada día.

Fecha

Número de boleto

Nombre

Firma

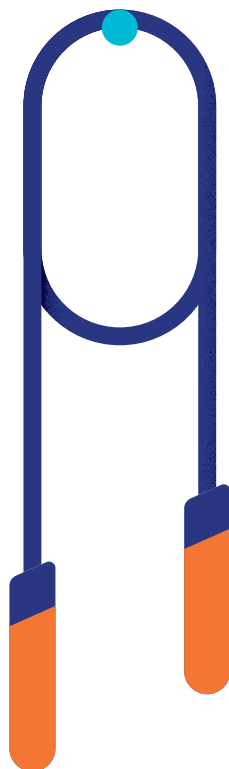
Manténgase saludable



Haga del ejercicio una parte de su vida diaria

A continuación encontrará consejos sencillos para mantenerse activo:

- Lleve a su perro a caminar o camine a la tienda o a la escuela.
- Inscríbase a un equipo deportivo o improvise un juego en el parque.
- Juegue a las atrapadas con un amigo o vaya al parque con los niños de su vecindario.
- Haga algo de actividad los fines de semana o por las noches con su familia.
- Ayude a sus padres con el trabajo en el jardín o las tareas del hogar.
- Tome las escaleras cuando pueda.



Coma frutas y verduras. Están llenas de vitaminas y minerales para ayudarle a mantenerse saludable y en forma.

Sopa de letras

¿Puede encontrar los refrigerios saludables ocultos?

S A Q S O P R B W O A
T O W N Q S G V A D N
F S C V Y U T K W Y T
R F P E V P E Z L K H
U W X Q S B L S P R P
T M G X D S Z K O R W
A Y F R U G O Y L E E
S B M Q T R U T O Y D
L N N G U H Z C U A U
V E R D U R A S E R J
W P F R U B S L X A F

Queso

Frutas

Frutos secos

Verduras

Yogur



Manténgase saludable

Anagrama sobre alimentación saludable

Comer saludable no tiene que ser desagradable. A continuación, hay excelentes ideas de alimentos saludables, pero están todas desordenadas. Ordénelas y luego escriba las letras en las casillas azules en orden para encontrar una palabra más sobre la alimentación saludable.

SAGRON

--	--	--	--	--	--	--

RESDUVAR

--	--	--	--	--	--	--	--	--

TRUFAS

--	--	--	--	--	--	--

DANSOARÁN

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

IWIK

--	--	--	--	--

NUCESE

--	--	--	--	--	--	--

PINESACA

--	--	--	--	--	--	--	--	--

CILORBÓ

--	--	--	--	--	--	--	--

SENARALMD

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Padres...

¿Sabía que 1 de cada 5 niños tiene problemas de peso? Parte del problema es la falta de actividad física. Como padre, puede ayudar a sus hijos a ejercitarse. Hagan cosas juntos en familia, como caminar, montar en bicicleta o correr. Traten de ejercitarse todos los días. Es más fácil para los niños adquirir buenos hábitos cuando ven a sus padres hacerlo.

Aquí hay algunos consejos de acondicionamiento físico familiar para padres:

- Hagan ejercicio mientras ven televisión. Hagan abdominales, flexiones de brazos o corran en el lugar. Y limite el tiempo de TV, videojuegos y computadora a 2 horas.
- Planifiquen salidas familiares activas los fines de semana. Ayude a sus hijos a planificar actividades grupales, como patinar o practicar deportes.
- Cuando los niños no puedan salir, sugiera juegos activos en interiores.
- Sea un “compañero de ejercicio”. Establezcan objetivos y planeen actividades diarias.
- Deportes como natación o tenis pueden formar hábitos de acondicionamiento físico para toda la vida.





**Obtenga más información sobre
UnitedHealthcare Community Plan**

Llame sin costo al **1-800-903-5253**, TTY **711**

De 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana

uhccp.com

