



e-Tips for Families

Alentar la Actividad Física

Sus hijos estarán sentados frente a sus computadoras durante largos períodos de tiempo. La actividad física es una forma natural de reducir el estrés y prevenir la ansiedad. Los expertos dicen que cuando nos movemos, dicho tiene un impacto positivo en cómo pensamos.

Algunas sugerencias para el éxito:

1. Durante los descansos, fomenten actividades como saltos de tijera (jumping jacks) o saltar la cuerda.
2. Coman el almuerzo en un parque cercano.
3. Empiecen cada mañana con yoga.
4. Terminen el día tomando un paseo con la familia y aprovechen este tiempo para hacer preguntas sobre cómo pasaron el día.

Brought to you by
M-DCPS Office of Community Engagement

@MDCPSCommunity