

# Estar activo es divertido

LIBRO PARA COLOREAR Y DE ACTIVIDADES EDUCATIVAS PARA NIÑOS



West Cook  
YMCA

# Estar activo es divertido



---

*Este libro pertenece a*

**Estaba yendo a casa a mirar TV y comer unas papitas y un refresco.**



**Mi amigo Joe me dijo: "Adiós teleadicto".  
"¿Qué quieres decir?" le pregunté. "No soy un teleadicto".  
"¡No me digas!" me respondió mientras iba a su partido de fútbol.**

Hacer ejercicio no me atraía demasiado pero pensé que podía probar. "Estar sentado jugando juegos de video y mirando TV no es realmente saludable", me dijo Joe. "Ven a jugar al fútbol. Será divertido."



## ¡Jugar al fútbol fue divertido!



El entrenador me preguntó si quería jugar. "No", le dije. "No sé cómo. Los deportes no son lo mío". "No hay problema", me dijo. "Puedes ser una persona activa y estar en buena forma."

**Aprendí que estar activo te hace  
sentir mejor contigo mismo.**



**¡Tienes que hacer ejercicio si quieres mantenerte sano!**

**El entrenador me dijo que me mantenga físicamente activo. Estas son algunas maneras de hacerlo...**

• **Jugar al frisbi**



• **Saltar a la cuerda**



• **Nadar**

• **Caminar en el parque** • **Andar en bicicleta**  
• **Patinar** • **Bailar**

**No tengas miedo de jugar deportes.**



**Simplemente métete en el juego y diviértete.  
Es SALUDABLE.**



**Todos pueden beneficiarse con el ejercicio regular.**

**Cuando estés activo:**

- **tendrás músculos y huesos más fuertes**
- **estarás delgado, no gordo**
- **te enfermarás con menos frecuencia**
- **mantendrás tu corazón más fuerte**
- **ite sentirás mejor contigo mismo!**



**Me gusta estar más activo. Me siento bien y más feliz. Incluso mis calificaciones son mejores.**



**A mis amigos y a mí nos encanta  
estar físicamente activos.  
¡Para mí los días de adicción a la televisión  
se acabaron para siempre!**



# LAS PALABRAS ESTÁN TODAS REVUELTAS.



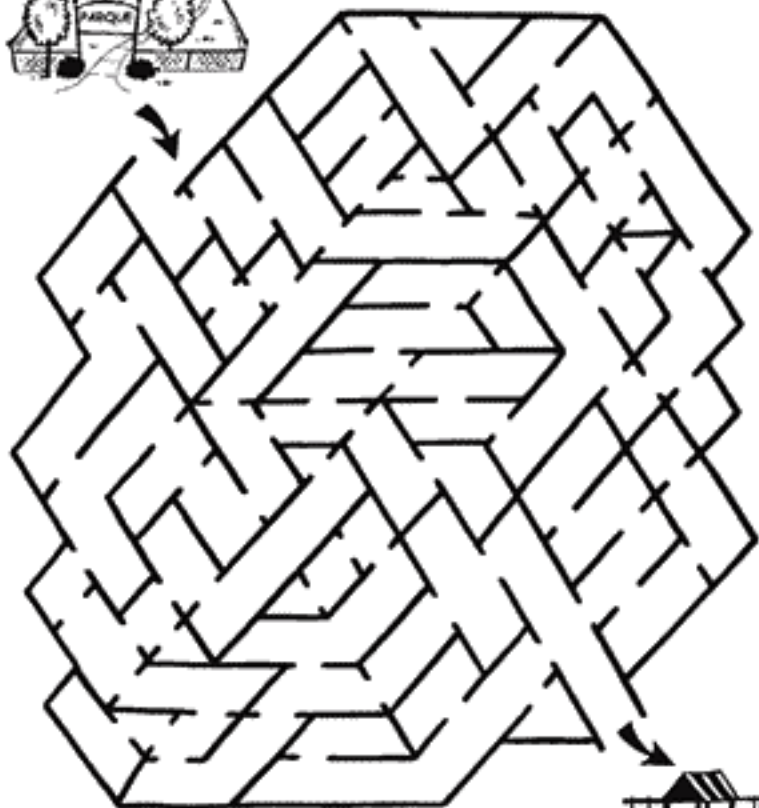
¿Puedes ordenarlas?

AYUDA: La palabra comienza con la letra en negro

1. re**j**ecicio \_\_\_\_\_
2. setro**d**ep \_\_\_\_\_
3. ar**d**an \_\_\_\_\_
4. ro**t**atr \_\_\_\_\_
5. ur**g**ja \_\_\_\_\_
6. citi**v**adad \_\_\_\_\_
7. to**f**úb \_\_\_\_\_
8. bleda**l**usa \_\_\_\_\_

# ¡LABERINTO!

Encuentra el camino para ir del parque a los juegos.



# ¡MUÉVETE Y DIVIÉRTETE!

Marca con un círculo las elecciones activas  
y tacha con una cruz **X** grande  
las elecciones no activas.



Andar en bicicleta

Trotar



Mirar TV

Colorear

Comer bocadillos



Caminar

Nadar

Andar en patineta

Fútbol

Correr

Juegos de video

# ¿CUÁL ES DISTINTO?



# LA ACTIVIDAD REGULAR

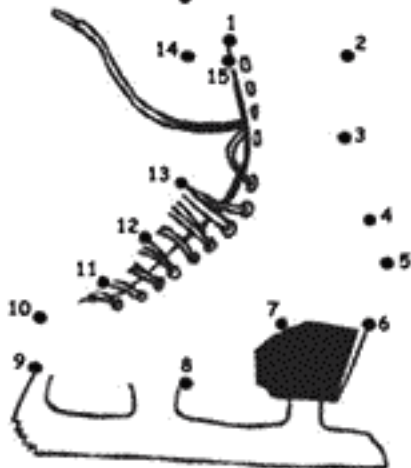


Completa con la palabra que falta.

1. Comienza tu programa de \_\_\_\_\_ lentamente.
2. Trata de no ser un \_\_\_\_\_ a la TV.
3. Trata de mantenerte \_\_\_\_\_ todos los días.
4. Es divertido hacer ejercicio con los \_\_\_\_\_.
5. La actividad regular es buena para la \_\_\_\_\_.

# Conecta los puntos

Conecta los puntos  
para ver qué te  
ayuda a patinar  
sobre hielo.



**¡Estar activo es divertido!**

*Prometo mantenerme activo y comer  
alimentos saludables todos los días  
para mantenerme en buen estado de  
salud y buena forma física.*

\_\_\_\_\_  
Firma aquí tu nombre



Conforms to ASTM D-4736  
Intended for ages 3 years & up  
<http://jw.org>  
Lot #000000  
Printed in the USA