



# Prescripción para Juego Activo

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

**EDAD:** \_\_\_\_\_

## QUE HACER:

Caminar

Captura

Equilibrar

Correr

Tirar

Estirar

Saltar

Patear

Torzar

Brincar

Ataque

Alcanzar el  
dedo del pie

**FRECUENCIA:** Todos los Días

## CUÁNTO TIEMPO:

Se recomienda hacer descansar varias veces cuando hacen actividades físicas.

**QUE DURO:** Un corazón contento

**ADULTOS:** Inténtalo  
Hazlo divertido  
Jugar

**FIRMA:** \_\_\_\_\_

**FECHA:** \_\_\_\_\_



# Prescripción para Juego Activo

## UN CORAZÓN CONTENTO

Haga que el niño coloque una mano sobre el corazón y pregunte: “Que sientes?”

Explique: “Ese es el latido de su corazón! Cuando el cuerpo esta en reposo, late lentamente”.

Haga una actividad corta para aumentar la frecuencia cardiaca. Intenta saltar o correr.

Explique: “Su Corazón late mas rápido cuando su cuerpo esta trabajando mas duro!”

“Tienes un Corazón contento”.

Cuando un niño esta activo físicamente, su presión se le puede subir mas (pero aun así, tiene la habilidad de hablar). Pueden sentirse calientes o incluso sudar. ¡Esto es genial! Muestra que un niño es moderadamente a vigorosamente activo.