



# Vive en Balance: Bienestar Físico



## Descubre cómo

mantenerte activo con actividades que cuidan tu salud física y fortalecen los lazos familiares.



### Actividades recomendadas:

1



#### Caminatas al aire libre:

Explora senderos, parques o playas en familia. Caminar no solo mejora la salud cardiovascular, sino que también reduce el estrés y fomenta la convivencia.

2



#### Paseos en bicicleta:

Sal en grupo para recorrer rutas cercanas. Esta actividad es ideal para mejorar la resistencia física y fortalecer las piernas.

3



#### Juegos en el parque:

Organiza actividades como carreras, saltar la cuerda o juegos de pelota. Perfectos para mantener activos a los niños mientras se divierten.

4



#### Clases grupales:

Inscríbanse juntos en actividades como yoga, zumba o baile. Estas opciones fomentan flexibilidad, fuerza y coordinación motriz.

5



#### Proyectos activos en casa:

Inicien proyectos como la jardinería o decoraciones que impliquen movimiento. Estas tareas promueven un estilo de vida activo y saludable.



**Recuerda:** Mantenerse físicamente activo en familia no solo mejora la salud, también crea recuerdos inolvidables.

## ¡Aprovecha estas vacaciones para moverte más juntos!