



## Recursos para promover

## Actividad Física

La actividad física es esencial para construir cuerpos fuertes, desarrollar hábitos saludables y apoyar el bienestar emocional. Para las familias, estar activos juntos crea oportunidades para fortalecer vínculos, reducir el estrés y divertirse mientras se establece un ejemplo para que los niños prioricen el movimiento en su vida diaria. Estas herramientas pueden ayudar a hacer que la actividad física sea parte de la rutina de tu familia.

### Recursos en Línea Gratuitos para la Actividad Física



#### Chicago Park District: Programa de Actividades Extraescolares Park Kids

El programa Park Kids del Chicago Park District ofrece actividades educativas y entretenidas para niños, incluyendo arte, deportes y ayuda con tareas. Está diseñado para apoyar el desarrollo de los niños en un ambiente seguro y divertido.

Visita: <https://www.chicagoparkdistrict.com/programs-memberships/park-kids-after-school-program>.

#### Move Your Way: Recursos de Actividad Física



Move Your Way proporciona recursos y consejos para ayudar a personas de todas las edades a incorporar la actividad física en su vida diaria. Explora pautas fáciles de seguir y actividades para mantenerse activo y mejorar tu salud en general.

Visita: <https://odphp.health.gov/moveyourway>.

#### Active Transportation Alliance: Educación sobre Seguridad en Bicicleta



Active Transportation ofrece recursos educativos para promover opciones de transporte seguro y sostenible, incluyendo caminar, andar en bicicleta y usar transporte público. Explora guías, consejos y herramientas para mejorar y promover la movilidad en tu comunidad. Visita: <https://activetrans.org/resources/education>.

#### Intentional Sports



Intentional Sports crea oportunidades para que los jóvenes y las comunidades prosperen a través de programas deportivos y de bienestar. Descubre iniciativas innovadoras, recursos y herramientas para inspirar el trabajo en equipo, el liderazgo y un compromiso de por vida con la salud y el fitness.

Visita: <https://intentionalsports.org/>