

Healthy kids make healthy adults

Keep kids moving

Make sure your kids get at least 60 minutes of physical activity every day.



Try these tips to help your kids make healthy choices.

1. Limit TV, video games and computer time.
2. Take walks or ride bikes with them.
3. Give gifts like a jump rope, skates or a soccer ball.
4. Sign kids up for a sport or dance class.

To help my kids stay active every day, I pledge to:

1. _____

2. _____

www.mdanderson.org/exercise

© The University of Texas MD Anderson Cancer Center
December 2016 | 713-792-3363 | www.mdanderson.org/community

THE UNIVERSITY OF TEXAS

**MD Anderson
Cancer Center**

Making Cancer History®

Niños saludables hacen adultos saludables

Mantén a los niños activos

Asegúrate que tus niños hagan por lo menos 60 minutos de actividad física todos los días.



Prueba estos consejos para ayudar a tus niños adoptar hábitos saludables.

1. Limita el tiempo de TV, juegos de video y computadora.
2. Toma caminatas o paseos en bicicleta con ellos.
3. Regala cuerda para saltar, patines o pelota de fútbol.
4. Inscríbelos en algún deporte o clases de baile.

Para ayudar a mis niños mantenerse activos todos los días, yo prometo:

1. _____

2. _____

www.mdanderson.org/exercise

© The University of Texas MD Anderson Cancer Center
Diciembre 2016 | 713-792-3363 | www.mdanderson.org/community

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
~~Cancer~~ Center
Making Cancer History®