

TIP SHEET

English and Spanish/español

No Playground? No Problem!
¿No hay parque? ¡No hay problema!

TIPS:

- All children need 3 physical activity times each day to reduce problem behaviors, even if it is for 5 minutes.
- Use household object to create your own “gym” and “workout”
- Turn off phones and t.v. during “workout” playtimes
- Set an alarm to mark the beginning and end of “workout” playtime!
- Make picture charts to keep track of options and choices

Consejos:

- Todos los niños necesitan al menos 3 momentos durante el día donde puedan realizar actividad física, aunque sea por 5 minutos, para reducir problemas de comportamiento.
- Utilice objetos comunes de la casa para crear su propio “gimnasio” y “ejercicio”
- Apague su teléfono y la televisión cuando sea momento de hacer ejercicio
- Utilice una alarma para marcar el momento de inicio y término del tiempo de jugar a hacer ejercicio
- Haga tarjetas con dibujos para mostrar las opciones de ejercicios que pueden hacer