Rx : Ser Activo

Child Health & Disability Prevention (CHDP) Program
2012

Receta de Ejercicio y Referencia

NOMBRE: _____ **FDN:** _____ **FECHA:** _____

NOMBRE DEL PROVEEDOR MEDICO: _____ **FIRMA:** _____

La actividad física regular mejora el estado de salud y reduce el riesgo de muchos problemas de salud.

- ***Bebes***: Limite el tiempo en los columpios y portadores; permitir la exploración de el área de juego **todos los días**
- ***Niños Pequeños*** : Planear por lo menos 30 minutos de actividad y 60 minutos de juego libre **todos los días**
- ***Niños Preescolar***: Planear por lo menos 60 minutos de actividad y 60 minutos de juego libre **todos los días**
- ***Jóvenes (edades 6-17):*** Por lo menos 60 minutos de actividad física (incluyen el hueso y la construcción del músculo) **todos los días**
- ***Todos Niños***: Limite el tiempo en frente de una pantalla de televisión a ***no mas*** de dos horas **todos los días**

Recomendación de Actividad Física

ACTIVIDADES

- □ Ciclismo
- □ Bailar
- □ Grupo deportivo
- □ Artes Marciales
- □ Ir a la Escuela Caminando
- □ Correr
- □ Nadar
- □ Caminar
- □ Yoga
- □ Otra:_____

SU META DE ACTIVIDAD FISICA

Minutos por día:	
Días por semana:	
Minutos por Semana:	

Comentarios/Restricciones: _____

_____

Referencia a Actividad Física

Nombre: _____

Teléfono: _____

Dirección: _____

Pagina Web: _____

Notas: _____

_____

Rx : Ser Activo

Child Health & Disability Prevention (CHDP) Program
2012

Receta de Ejercicio y Referencia

NOMBRE: _____ **FDN:** _____ **FECHA:** _____

NOMBRE DEL PROVEEDOR MEDICO: _____ **FIRMA:** _____

La actividad física regular mejora el estado de salud y reduce el riesgo de muchos problemas de salud.

- ***Bebes***: Limite el tiempo en los columpios y portadores; permitir la exploración de el área de juego **todos los días**
- ***Niños Pequeños*** : Planear por lo menos 30 minutos de actividad y 60 minutos de juego libre **todos los días**
- ***Niños Preescolar***: Planear por lo menos 60 minutos de actividad y 60 minutos de juego libre **todos los días**
- ***Jóvenes (edades 6-17):*** Por lo menos 60 minutos de actividad física (incluyen el hueso y la construcción del músculo) **todos los días**
- ***Todos Niños***: Limite el tiempo en frente de una pantalla de televisión a ***no mas*** de dos horas **todos los días**

Recomendación de Actividad Física

ACTIVIDADES

- □ Ciclismo
- □ Bailar
- □ Grupo deportivo
- □ Artes Marciales
- □ Ir a la Escuela Caminando
- □ Correr
- □ Nadar
- □ Caminar
- □ Yoga
- □ Otra:_____

SU META DE ACTIVIDAD FISICA

Minutos por día:	
Días por semana:	
Minutos por Semana:	

Comentarios/Restricciones: _____

_____

Referencia a Actividad Física

Nombre: _____

Teléfono: _____

Dirección: _____

Pagina Web: _____

Notas: _____

_____