



Choca esos 5 por fitness

¿Qué es Choca esos 5?

Choca esos 5 por Fitness es un conjunto de recursos para ayudar a los jóvenes entre 8 y 21 años a tomar el control de su estado físico. Estar en forma significa comer bien, beber mucha agua y moverse 60 minutos o más todos los días. **Choca esos 5** tiene como objetivo aumentar el conocimiento y la toma de conciencia de comportamientos saludables, e involucrar a los jóvenes en actividades físicas para mejorar la flexibilidad, fuerza y resistencia. Los recursos de **Choca esos 5** son inclusivos, para jóvenes con y sin discapacidad intelectual. La siguiente información pretende ayudar a los padres, familias y cuidadores a guiar a sus hijos en su camino hacia el buen estado físico.

Recursos de Choca esos 5

Las guías de Choca esos 5 ofrecen información sobre actividad física, nutrición e hidratación que es fácil de entender para todos los grupos etarios. Los sencillos consejos de salud junto a los registros semanales y mensuales ayudan a los jóvenes a establecer metas y controlar su progreso.

Las tarjetas de Choca esos 5 incluyen una variedad de ejercicios que se enfocan en la flexibilidad, la resistencia y la fuerza, y se desarrollan en tres niveles (Básico, Intermedio y Avanzado). Las tarjetas tienen fotos e instrucciones cortas para ayudar a los jóvenes a seguirlas con facilidad.

Los videos de Choca esos 5 son un recurso complementario a las tarjetas de **Choca esos 5** y proporcionan demostraciones de cada ejercicio, con música a cargo del grupo [Hip Hop Public Health](#) y un cronómetro/contador para ayudar a los jóvenes a controlar el tiempo que dedican a cada ejercicio.

Formas de usar Choca esos 5

- Anime a su hijo a utilizar los registros semanales o de 12 semanas en la Guía de **Choca esos 5** para establecer objetivos de mejoramiento físico y salud, y también para controlar su progreso.
- Las familias pueden integrar **Choca esos 5** como una rutina habitual de ejercicios o tiempo de juego en casa, reemplazar el tiempo de pantalla con tiempo activo, o como una guía nutricional diaria para una alimentación saludable.
- Los videos de **Choca esos 5** se pueden utilizar para desafiar a toda su familia a progresar hacia los niveles superiores de los ejercicios de una manera adecuada.
- Discuta los consejos de salud de **Choca esos 5** y anime a los niños para que se hagan parte de la planificación de comidas, compras y preparación de alimentos.
- Cree un desafío de bienestar familiar con la guía de **Choca esos 5**. Por ejemplo, programe una semana de actividades diseñadas para realizar 60 minutos de actividad física diarios o planifique las comidas para consumir una gran variedad de alimentos pertenecientes a los cinco grupos.