



Mantenga a su Familia Saludable

Tome tiempo con su familia haciendo estas actividades divertidas juntos.

- **Apague la TV y diviértanse jugando** juegos de mesa divertidos que estimulen la mente entre ellos.
- **Disfrute de los alrededores** caminado en el parque, vaya a caminatas en la naturaleza, o siembre su propio jardín familiar.
- **Organice una búsqueda** adentro o afuera de la casa. Haga una lista de las cosas que quiere encontrar, o recoja un objeto, escóndalo y que alguien lo busque a cierta hora.
- **Haga que todos le ayuden** en los quehaceres diarios. No sólo estarán juntos sino que también compartirán la satisfacción de un trabajo bien hecho.
- **Siéntense a cenar** por lo menos una noche por semana, ayuda a desarrollar fuertes vínculos en la familia. Les dará la oportunidad a todos para que hablen acerca de su día
- **Escoja un proyecto que todos** puedan trabajar juntos, tal como cocinar, hornear, proyectos de arte y rompecabezas.



Mantenga a su Familia Saludable

Tome tiempo con su familia haciendo estas actividades divertidas juntos.

- **Apague la TV y diviértanse jugando** juegos de mesa divertidos que estimulen la mente entre ellos.
- **Disfrute de los alrededores** caminado en el parque, vaya a caminatas en la naturaleza, o siembre su propio jardín familiar.
- **Organice una búsqueda** adentro o afuera de la casa. Haga una lista de las cosas que quiere encontrar, o recoja un objeto, escóndalo y que alguien lo busque a cierta hora.
- **Haga que todos le ayuden** en los quehaceres diarios. No sólo estarán juntos sino que también compartirán la satisfacción de un trabajo bien hecho.
- **Siéntense a cenar** por lo menos una noche por semana, ayuda a desarrollar fuertes vínculos en la familia. Les dará la oportunidad a todos para que hablen acerca de su día
- **Escoja un proyecto que todos** puedan trabajar juntos, tal como cocinar, hornear, proyectos de arte y rompecabezas.



Mantenga a su Familia Saludable

Tome tiempo con su familia haciendo estas actividades divertidas juntos.

- **Apague la TV y diviértanse jugando** juegos de mesa divertidos que estimulen la mente entre ellos.
- **Disfrute de los alrededores** caminado en el parque, vaya a caminatas en la naturaleza, o siembre su propio jardín familiar.
- **Organice una búsqueda** adentro o afuera de la casa. Haga una lista de las cosas que quiere encontrar, o recoja un objeto, escóndalo y que alguien lo busque a cierta hora.
- **Haga que todos le ayuden** en los quehaceres diarios. No sólo estarán juntos sino que también compartirán la satisfacción de un trabajo bien hecho.
- **Siéntense a cenar** por lo menos una noche por semana, ayuda a desarrollar fuertes vínculos en la familia. Les dará la oportunidad a todos para que hablen acerca de su día
- **Escoja un proyecto que todos** puedan trabajar juntos, tal como cocinar, hornear, proyectos de arte y rompecabezas.



Manténgase Activo. Manténgase Saludable.

Los padres pueden dar buenos ejemplos comiendo saludable y manteniéndose activos — sus niños harán lo mismo. Fije un horario para las comidas y meriendas, ofrezca 3 comidas y 2-3 meriendas por día.

Provea alimentos saludables y deje que sus niños decidan cuánto comerán. Los niños comen cuando tienen hambre y paran cuando están satisfechos. Ellos comerán la cantidad correcta de alimentos que necesitan para crecer saludables y fuertes.

Actividad física también puede:

- Aumentar la habilidad para aprender
- Aumentar el auto-estima
- Ayudar a los niños a manejar el estrés

Planee actividades divertidas con la familia para la semana que estimulen la actividad física. Éstas mejorarán la fuerza, desarrollarán músculos y huesos fuertes y ayudarán a mantener un buen peso.



Para más información explore estos sitios en el Internet:

<http://bit.ly/FamilyFitness1>
www.wichealth.org
<http://bit.ly/GetActive1>



Manténgase Activo. Manténgase Saludable.

Los padres pueden dar buenos ejemplos comiendo saludable y manteniéndose activos — sus niños harán lo mismo. Fije un horario para las comidas y meriendas, ofrezca 3 comidas y 2-3 meriendas por día.

Provea alimentos saludables y deje que sus niños decidan cuánto comerán. Los niños comen cuando tienen hambre y paran cuando están satisfechos. Ellos comerán la cantidad correcta de alimentos que necesitan para crecer saludables y fuertes.

Actividad física también puede:

- Aumentar la habilidad para aprender
- Aumentar el auto-estima
- Ayudar a los niños a manejar el estrés

Planee actividades divertidas con la familia para la semana que estimulen la actividad física. Éstas mejorarán la fuerza, desarrollarán músculos y huesos fuertes y ayudarán a mantener un buen peso.



Para más información explore estos sitios en el Internet:

<http://bit.ly/FamilyFitness1>
www.wichealth.org
<http://bit.ly/GetActive1>



Manténgase Activo. Manténgase Saludable.

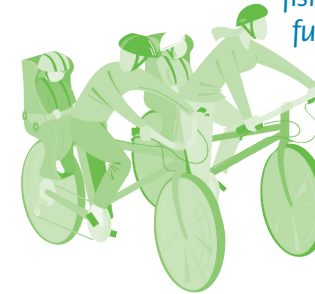
Los padres pueden dar buenos ejemplos comiendo saludable y manteniéndose activos — sus niños harán lo mismo. Fije un horario para las comidas y meriendas, ofrezca 3 comidas y 2-3 meriendas por día.

Provea alimentos saludables y deje que sus niños decidan cuánto comerán. Los niños comen cuando tienen hambre y paran cuando están satisfechos. Ellos comerán la cantidad correcta de alimentos que necesitan para crecer saludables y fuertes.

Actividad física también puede:

- Aumentar la habilidad para aprender
- Aumentar el auto-estima
- Ayudar a los niños a manejar el estrés

Planee actividades divertidas con la familia para la semana que estimulen la actividad física. Éstas mejorarán la fuerza, desarrollarán músculos y huesos fuertes y ayudarán a mantener un buen peso.



Para más información explore estos sitios en el Internet:

<http://bit.ly/FamilyFitness1>
www.wichealth.org
<http://bit.ly/GetActive1>

