



4.6 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

PARA LOS FAMILIARES:

Su hijo ha estado aprendiendo la importancia de escoger opciones saludables y de identificar actividades que puede realizar para estar sano. Estar sano incluye estar activo, comer alimentos saludables, hacer de la seguridad una prioridad y cuidar nuestros cuerpos.

Los quehaceres domésticos son una gran forma para estar activo y ayudar en la casa. Tómese un tiempo para hablar con su hijo las formas en las que los quehaceres pueden ser una actividad saludable. Luego trabajen juntos para pensar algunas cosas que toda la familia puede hacer para promover la salud.

Creando hábitos familiares saludables

¡HAGÁMOSLO!

Habla conmigo sobre formas en que los quehaceres domésticos pueden ayudar a apoyar un estilo de vida saludable. Luego trabaja conmigo para imaginar algunas actividades en las que toda la familia puede participar para promover la salud y la seguridad.

ESTAR SANO

RECUERDA QUE

- estar sano significa tomar buenas decisiones.
- estar sano significa hacer actividades que apoyen el crecimiento de tu cuerpo.
- estar sano incluye conseguir ayuda de adultos de confianza cuando tienes preguntas, problemas o inquietudes.

Habla acerca de algunas actividades que puedes hacer con tu familiar para estar sanos como familia y usa estos espacios para dibujarlas.
¡Asegúrate de mostrar cómo estas actividades pueden ser divertidas!