



## 4.1 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

### PARA LOS FAMILIARES:

Su hijo ha estado aprendiendo acerca de la importancia de desarrollar hábitos saludables. Un hábito es una actividad que hacemos una y otra vez. Los hábitos saludables son esas cosas que hacemos que nos ayudan a cuidarnos a nosotros mismos y a estar seguros. Cepillamos los dientes a diario, usar el cinturón de seguridad en el coche, comer alimentos saludables y dormir bien por las noches son todos ejemplos de hábitos saludables. En familia, trabajen juntos para crear un cuadro de los hábitos saludables. Tengan en cuenta hábitos que beneficiarían a todos los familiares, como por ejemplo, higiene personal, comidas saludables, ejercicios y actividades de calidad en familia. Registre los hábitos saludables de su hijo durante una semana, y vean cuáles hábitos nuevos pueden crear.

# El cuadro de los hábitos saludables

## HÁBITOS SALUDABLES

### RECUERDA QUE

- los hábitos saludables te ayudan a cuidarte a ti mismo.
- los hábitos saludables te ayudan a estar seguro.
- los hábitos saludables te ayudan a tomar buenas decisiones.

## ¡HAGÁMOSLO!

Trabaja conmigo para crear un cuadro de los hábitos saludables. Pensemos en qué sería bueno para mí, como por ejemplo, higiene personal, comidas saludables, ejercicios y actividades de calidad en familia. Ayúdame a escribirlos donde dice Hábitos Saludables en el cuadro. Registra mi progreso por una semana y veamos hasta dónde llego.

Conversen sobre algunos hábitos saludables, y luego trabajen juntos para completar el cuadro. ¡Registra tus hábitos saludables para la próxima semana!

Hábitos saludables	D	L	M	Mi	J	V	S