



## 4.1 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

### PARA LOS FAMILIARES:

Su hijo está aprendiendo cómo funciona su cuerpo por dentro y por fuera y formas para estar sano. Pídale a su hijo que le cuente cómo su cerebro, corazón y pulmones trabajan juntos. Hable con su hijo para ayudarlo a identificar las opciones que puede elegir cada día para mantener sano a su cuerpo.

# ¡Estoy sano!

## ACCIONES SALUDABLES

### RECUERDA

- come alimentos saludables (escoge frutas, vegetales, proteínas magras y menos dulces y grasas).
- haz ejercicios (juega al aire libre, practica deportes u otras actividades físicas).
- descansa (duerme bien por las noches; acuéstate a una hora razonable).

**¡HAGÁMOSLO!**  
Háblame de lo que podemos hacer para estar sanos.

*Para completar en clase con la maestra: Dibújate haciendo algo que hagas para estar sano.*

*Para completar en la casa con un familiar: Cuenta algo acerca de tu dibujo. Luego habla acerca de cada acción con tu familiar. Levanta el pulgar por cada acción saludable y bájalo por cada acción no saludable.*

- Cepillarte los dientes a la mañana y antes de acostarte.
- Beber un refresco en el desayuno.
- Lavarte las manos después de usar el baño.
- Estar despierto toda la noche mirando televisión.
- Jugar y correr durante el recreo.
- Cenar algunas zanahorias extra.
- Intercambiar tu almuerzo con un amigo por una golosina.