



¿Es posible que tanta diversión prepare a mi hijo para la escuela?

**Nuestros hijos observan atentamente lo que hacemos.**

¿Quiere que hagan ejercicio? Juegue con ellos, salgan a caminar o a andar juntos en bicicleta. Así sabrán que esto es un estilo de vida, no sólo algo que los niños deben hacer.

¿Quiere que coman alimentos saludables? Escoja frutas, verduras, cereales integrales y abundante agua. Permítalos ayudar con las compras en la tienda haciendo una lista y dejándolos que marquen los alimentos que usted pone en la cesta. ¿Quiere que duerman bien? Establezca un horario habitual para acostarse y una rutina que podría incluir un baño o la lectura de un libro. ¡Los niños que descansan bien y toman un desayuno saludable están listos para aprender!

## ¡Pruébenlo en casa!

- **Saltar la cuerda.** Coloque un trozo de cuerda para tender la ropa o bien una cuerda para saltar en el piso o el suelo. Dígale a su hijo que salte la cuerda. Ate una punta de la cuerda a la pata de una silla o una mesa y haga que su hijo salte hacia delante y atrás en distintos niveles hasta que cobre confianza. Escoja una cuerda del largo adecuado y enséñele a sostener un extremo de la cuerda en cada mano y a mover la cuerda sobre su cabeza para saltar. La práctica lo ayudará a desarrollar la capacidad para saltar la cuerda.
- **Coman juntos.** Prepare una comida con sus hijos para toda la familia. Todos pueden preparar algo que les guste comer, pero sólo si aceptan comer todo lo que haya en la mesa, no sólo su comida favorita. Incentive a los comensales difíciles a probar algo distinto y haga de las comidas familiares un momento de felicidad.
- **Dulces sueños.** Use una rutina sencilla y periódica para la hora de acostarse. No debe durar demasiado y debe realizarla principalmente en la habitación donde dormirá su hijo. Puede incluir algunas actividades sencillas y tranquilas, como un refrigerio liviano, un baño, acurrucarse, decir buenas noches y contar un cuento o una canción de cuna. Las actividades de la rutina dependerán de la edad del niño.



¿Es posible que tanta diversión prepare a mi hijo para la escuela?

**Nuestros hijos observan atentamente lo que hacemos.**

¿Quiere que hagan ejercicio? Juegue con ellos, salgan a caminar o a andar juntos en bicicleta. Así sabrán que esto es un estilo de vida, no sólo algo que los niños deben hacer.

¿Quiere que coman alimentos saludables? Escoja frutas, verduras, cereales integrales y abundante agua. Permítalos ayudar con las compras en la tienda haciendo una lista y dejándolos que marquen los alimentos que usted pone en la cesta. ¿Quiere que duerman bien? Establezca un horario habitual para acostarse y una rutina que podría incluir un baño o la lectura de un libro. ¡Los niños que descansan bien y toman un desayuno saludable están listos para aprender!

## ¡Pruébenlo en casa!

- **Saltar la cuerda.** Coloque un trozo de cuerda para tender la ropa o bien una cuerda para saltar en el piso o el suelo. Dígale a su hijo que salte la cuerda. Ate una punta de la cuerda a la pata de una silla o una mesa y haga que su hijo salte hacia delante y atrás en distintos niveles hasta que cobre confianza. Escoja una cuerda del largo adecuado y enséñele a sostener un extremo de la cuerda en cada mano y a mover la cuerda sobre su cabeza para saltar. La práctica lo ayudará a desarrollar la capacidad para saltar la cuerda.
- **Coman juntos.** Prepare una comida con sus hijos para toda la familia. Todos pueden preparar algo que les guste comer, pero sólo si aceptan comer todo lo que haya en la mesa, no sólo su comida favorita. Incentive a los comensales difíciles a probar algo distinto y haga de las comidas familiares un momento de felicidad.
- **Dulces sueños.** Use una rutina sencilla y periódica para la hora de acostarse. No debe durar demasiado y debe realizarla principalmente en la habitación donde dormirá su hijo. Puede incluir algunas actividades sencillas y tranquilas, como un refrigerio liviano, un baño, acurrucarse, decir buenas noches y contar un cuento o una canción de cuna. Las actividades de la rutina dependerán de la edad del niño.

