

Ser saludables

Ser saludables

Comentarios que pueden hacer:

- “¡Guau, estás sudando! Eso significa que tu cuerpo está trabajando mucho”. Aliente a su hijo con comentarios positivos sobre su estado físico.
- “¿Puedes encontrar un tomate maduro?” Lleve a sus hijos a la tienda de comestibles o al mercado para que ayuden a escoger comida saludable para la familia. Es más probable que los niños coman algo que han escogido.
- “Es hora de acostarse. ¿Qué historia quieres que te cuente esta noche?” Los niños necesitan rutinas y regularidad, especialmente cuando se trata de dormir bien. Los libros y las costumbres, como leer, los ayudan a prepararse para dormir. Leerles en voz alta los ayuda a relajarse.

Lean material sobre el tema:

Five Kids & A Monkey Solve the Great Cupcake Caper: A Learning Adventure About Nutrition and Exercise (Five Kids & a Monkey, Series One), de Nina Riccio
La revista ChopChop está disponible en www.chopchopmag.com

Goodnight Moon de Margaret Wise Brown y Clement Hurd



Illustrations by Corey Smigliani

Comentarios que pueden hacer:

- “¡Guau, estás sudando! Eso significa que tu cuerpo está trabajando mucho”. Aliente a su hijo con comentarios positivos sobre su estado físico.
- “¿Puedes encontrar un tomate maduro?” Lleve a sus hijos a la tienda de comestibles o al mercado para que ayuden a escoger comida saludable para la familia. Es más probable que los niños coman algo que han escogido.
- “Es hora de acostarse. ¿Qué historia quieres que te cuente esta noche?” Los niños necesitan rutinas y regularidad, especialmente cuando se trata de dormir bien. Los libros y las costumbres, como leer, los ayudan a prepararse para dormir. Leerles en voz alta los ayuda a relajarse.

Lean material sobre el tema:

Five Kids & A Monkey Solve the Great Cupcake Caper: A Learning Adventure About Nutrition and Exercise (Five Kids & a Monkey, Series One), de Nina Riccio
La revista ChopChop está disponible en www.chopchopmag.com

Goodnight Moon de Margaret Wise Brown y Clement Hurd



Illustrations by Corey Smigliani

Generously supported by:

Barr Foundation

Jane's Trust



STATE STREET

Generously supported by:

Barr Foundation

Jane's Trust



STATE STREET