

Para: Los padres de Familia y guardianes del Head Start,

¿Sabía usted? Las máquinas de cualquier tipo nos hacen menos activos. Si usted quiere ser activo, usted tiene que tratar más duro. Tan solo un poquito de actividad física extra hace la diferencia. Entonces olvídense de los restaurantes con autoservicio y esconda el control remoto de su televisor. Empiece hábitos saludables con sus hijos mientras estén pequeños. ¡Ayude a su hijo a jugar, en vez de ver televisión, y usted verá los beneficios también!



Child Health Initiative for Lifelong Eating & Exercise



CUENTE UNA HISTORIA DE ACCIÓN...



Las historias de acción son una manera divertida de estar activos juntos. Inténtelo una vez con su hijo. ¡Usted podría encontrar que les gusta más esto que ver películas de acción!

A los niños les encanta cuando usted les cuenta historias. Cuente una historia que tenga muchas palabras de acción como caminar, alcanzar, saltar, rodar, susurrar, menearse... pueden haber muchas acciones en una historia!

PALABRA ESPECIAL...

Escoja una palabra especial para su historia, por ejemplo **azul**. Cada vez que usted diga **azul**, su hijo(a) tiene que hacer un movimiento, como saltar o tocarse los dedos de los pies – piense en algo divertido. Diga la palabra favorita muchas veces en su historia. Ayude a su hijo a reconocerla fácilmente diciéndola despacio.

Reto: ¡Mientras usted esté diciendo la historia, haga el movimiento especial con su hijo(a)!

