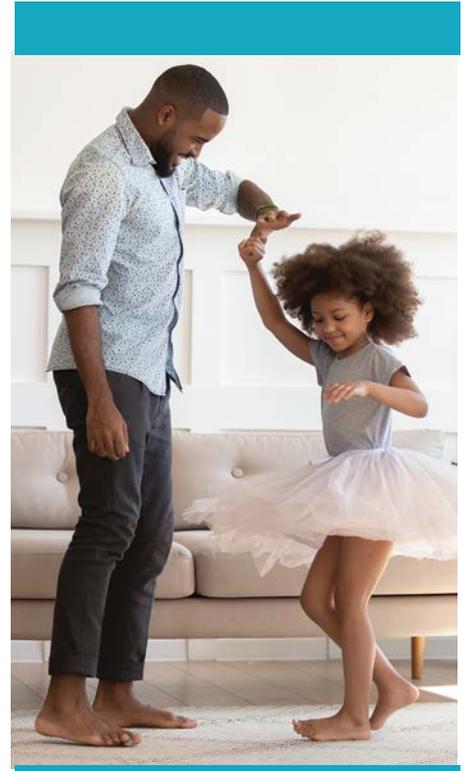


Estimada familia:

Esta semana su hijo aprendió por qué es importante mantenerse activo y limitar el tiempo de pantalla (televisión, computadora y dispositivos celulares) para tener buena salud.



Consejos para la familia

Haga que la hora de jugar sea un momento familiar. Baile con su hijo con música animada. Dele a su hijo cintas o pañuelos de colores vivos para que los agite mientras bailan.

Ellos aprenden viéndolo. Apague el televisor y mejor haga algo activo con su hijo.

Juegue activamente todos los días

Manténgase activo. Es bueno para todos.

Haga que los momentos familiares sean activos. Diviértanse jugando y creando recuerdos juntos.

Ver televisión no hace que los niños sean saludables. Mantenerse activo y divertirse sí lo hará. El tiempo que pasan viendo televisión, jugando en computadoras o usando los dispositivos celulares reduce la cantidad de tiempo que los niños podrían pasar jugando y haciendo otras actividades divertidas.

En lugar de estar frente a una pantalla, interpreten un cuento. Lean un libro o cuénteles un cuento a su hijo y pídale que lo interprete.



Comer bien y jugar bien en entornos de cuidado infantil



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA. Esta institución es un proveedor y un empleador que da igualdad de oportunidades. SNAP da asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar comidas nutritivas para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-855-777-8590.