

Pasos hacia la salud

¡Abby está siguiendo un camino saludable! Mientras su niño colorea las piedras, lea cada una en voz alta. Invite a los niños a intentar hacer algunas de estas cosas hoy.



Cuéntale a un adulto sobre tu manera favorita de jugar.



Duerme bien. (¡Tu doctor le puede decir a los adultos cuántas horas necesitas!)



¡Es sano jugar con los amigos! La próxima vez que te rías mucho durante la hora de jugar, nota cómo se siente tu cuerpo.



Bebe mucha agua.

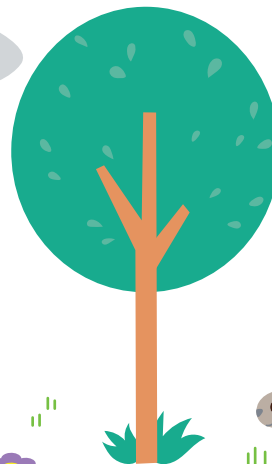


Come una fruta o una verdura. ¡Intenta una!

Aprende una nueva manera de mover tu cuerpo, por ejemplo, hacer una pose de yoga.

Cuando tengas emociones fuertes, haz un dibujo de cómo te sientes.

Lee un libro con un adulto. ¿Cuál es tu cuento favorito?



Anote una pregunta para hacerle al doctor/a enfermero/a acerca de la experiencia de su niño durante cualquiera de estas actividades.