

# Promueva los hábitos sanos en casa

## ¡A moverse!

- Los niños y jóvenes de 6 años en adelante deben hacer actividad física por 60 minutos o más cada día.
- Enseñe a los niños de 3 a 5 años a saltar, brincar, patear y lanzar. Jugar a “Simón dice” y “Haz lo que yo hago” les ayuda a desarrollar la coordinación.
- Anime a su hijo a probar actividades y deportes nuevos.
- Busque actividades, equipos e ideas recreativas en las escuelas, en los parques de la ciudad y en los departamentos de recreación.

## ¡Ayúdame a crecer!

- Anime a su familia a tomar bastante agua, y limite jugos y refrescos gaseosos.
- Dígales a los niños que mastiquen despacio para que no coman demasiado.
- Solo permita los alimentos de altas calorías, como helado, pastel y batidos de leche como un bocadillo especial.
- Use alimentos como frutas, cereal y yogur para premiar la buena conducta.
- No deje que los niños coman mientras ven la televisión.

Fuente: Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. [www.cdc.gov/spanish/](http://www.cdc.gov/spanish/)

