

## Los hábitos saludables comienzan temprano

Los buenos hábitos para ser activo comienzan temprano en la vida de su hijo. Desde que su hijo es bebé, usted puede ayudarle a desarrollar hábitos de juego saludables que perduren toda la vida. Su hijo aprende de usted, así que mientras que usted le ayuda a ser una persona activa, ¡trate usted de llevar a cabo las mismas actividades

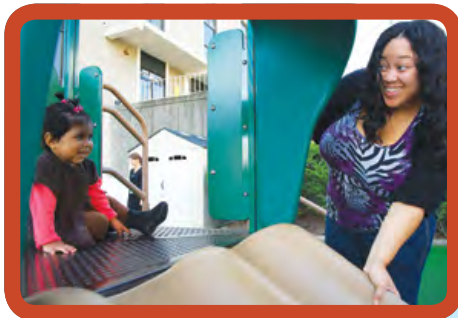
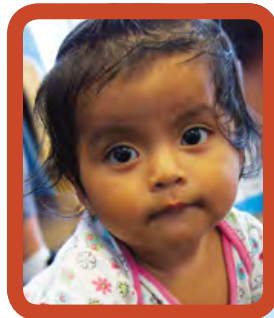
### ¡Las horas de juego pueden ser horas de actividad!

#### Para su bebé:

- Mantenga a su bebé activo acostándolo sobre su pancita y hágalo pasar tiempo fuera del columpio o del brincolín de bebé. Esto le dará a él oportunidades en abundancia para estirarse, tratar de alcanzar cosas y patear, para que logre alcanzar marcadores importantes como gatear y sentarse.
- Evite colocar un televisor en el cuarto de su bebé. Mientras más hable y juegue USTED con su bebé, mayores serán las probabilidades de que su bebé crezca sano.

#### Para su niño pequeño:

- Incluso los niños pequeños que son muy activos necesitan de actividad física. Bailen, brinquen y caminen juntos continuamente.
- Trate de limitar el ver televisión a no más de dos horas al día. Los niños que juegan mucho al aire libre o dentro de la casa tienen más probabilidades de permanecer activos y sanos a medida que crecen.



#### Para su niño en edad preescolar:

- Ayúdele a su hijo a mantenerse activo y aprender al mismo tiempo, pasando tiempo al aire libre.
- Trate de limitar el tiempo dedicado a la televisión, los videojuegos, o a la computadora a no más de dos horas al día. Los niños que ven televisión más de dos horas al día tienen más probabilidades de tener problemas de sobrepeso a medida que crecen.

#### Para usted y su familia:

- Cuando usted le dedica tiempo a las actividades físicas, su hijo aprende de usted hábitos saludables.
- Establezca rutinas para jugar, para las comidas y para irse a la cama con el fin de hacer la vida diaria más fácil de manejar.
- Hable con el pediatra de su hijo, con el personal de Head Start y con otros padres de familia para obtener ideas para convertir las horas de juego en horas de actividad.