

Tomar Decisiones Saludables: Primer Grado

Aprender acerca de opciones saludables en la actualidad le ayudará a su niño a:

- Interesarse en una variedad de temas de salud
- Empezar a entender que sus decisiones pueden impactar su salud y su bienestar
- Establecer rutinas para un futuro saludable



Ideas para probar con su niño:

- Tengan una rutina nocturna que incluya cepillarse los dientes y una hora regular de acostarse para asegurar que su niño duerma de 10 a 11 horas
- Visite www.choosemyplate.gov/enespanol con su niño y miren las actividades para niños bajo la contraseña del consumidor. Busquen los videos en el sitio: *Fruit/Veggie Swag* y el *Fruit and Veggie Pokey*.
- Lean juntos libros para niños sobre diferentes temas de salud como ejercicio, el cuerpo humano y la higiene. Un buen libro para empezar es *Tulipe-Mi pijama y yo* por Lucie Papineau y *Porque debo comer de forma saludable?* por Jackie Graff.

Si su niño tiene dificultades:

- Haga una lista con su niño de los bocadillos saludables que a él le gusta comer. Inclúyalos en su lonchera o en la merienda.
- Lean *Porque no quieres comer?* Este es un cuento acerca de opciones de alimentos.
- Lean *Comiendo bien* por Lisa Trumbauer. Dígale a su niño que haga un poster de una pirámide cortando ilustraciones de alimentos de anuncios de un supermercado y las pegue en la pirámide.

También:

- Pídale a su niño que le ayude a planear el menú de su familia para la semana y elijan alimentos saludables para su familia.
- En un libro de recetas de cocina busque con su niño recetas saludables que puedan preparar juntos.
- Juntos planten un jardín de vegetales. Deje que su niño escoja algunos de los vegetales que cultiven.

El Departamento de Aprendizaje Temprano del Estado de Washington y el Distrito Escolar de Richland consideran que los padres, las familias, y los cuidadores son los mejores maestros de los niños pequeños. Esta Guía de recursos, que forma parte de las Bases Sólidas para la Escuela: *Guía de Recursos para los Padres de Niños Pequeños*, destaca una habilidad clave de desarrollo para **los niños de Primer Grado** que los padres pueden ayudar



Adaptado de la *Guías para el Desarrollo y Aprendizaje Temprano del Estado de Washington, 2012*: “Comienzo a comprender cómo las decisiones tienen un impacto en la salud y el bienestar hoy y en el futuro”. *Creciendo Saludable*, Primer Grado, página 101