



# Al's Pals™

Kids Making Healthy Choices

by  TeachingStrategies®

Queridas familias,

¡Hola, es Al! ¡Es maravilloso ver a los niños crecer fuertes y sanos! El maestro de su hijo y yo hemos estado hablando con los niños sobre la importancia de cuidarnos. Pensamos en diferentes maneras en las que nos cuidamos para continuar siendo fuertes y sanos.

Aquí están unas de las ideas que discutimos. ¿Puedes pensar más en el hogar?

- Dormir suficiente fijándole una hora de acostarse cada noche
- Ejercicio y tiempo para jugar.
- Limitar el tiempo frente a una pantalla.
- Juegue afuera cuando sea posible.
- Tenga comidas en horarios regulares y meriendas saludables, como frutas y vegetales.
- Tenga rutinas consistentes en el hogar y con la familia.

Su amigo sano,

**Al**

