



# Al's Pals™

Kids Making Healthy Choices

by  Teaching Strategies®

Queridas familias,

¡Hola, es Al! ¡Guau, seguimos poniéndonos más fuertes y sanos juntos! Hemos hablado recientemente de cómo mantenernos sanos. ¡Estamos emocionados porque sabemos muchas maneras! Hasta cantamos una canción llamada *¡Soy fuerte y sano!* Aquí hay algunas ideas que hemos discutido sobre mantenernos sanos.

- Algunas cosas no son ni para comer, ni para probar, ni para oler, ni para tocar porque pueden ser peligrosas para niños. (Hablen de las cosas alrededor de la casa que jamás se ponen en la boca, ni se tocan.)
- Siempre pedir permiso a un adulto antes de poner algo en tu cuerpo.
- Necesitamos cuidar nuestros cuerpos para estar saludables y para poder hacer las cosas que nos gustan.

¡Puede que su niño quiera cantar la canción con usted! Las líricas para *¡Soy fuerte y sano!* están en la parte de atrás de esta carta.

Su amigo sano y salvo,

**Al**

(¡Mire atrás para actividades en hogar!)



Cante **Soy fuerte y sano** del Cancionero de Al's Pals al escanear este código QR.



# Actividades para hacer en casa con su hijo

Su niño aprendió esta nueva canción en la escuela.  
¡Pueden cantarla juntos en su hogar para divertirse!

## **¡Soy fuerte y sano!**

(cante con la melodía de Bingo)

Me lavo los dientes después de comer  
Miro ambos lados antes de cruzar

### **Coro**

**Fuerte y sano yo lo soy  
Fuerte y sano yo lo soy  
Fuerte y sano yo lo soy  
También lo eres tú.**

Me equivoco a veces y está bien  
Lo mejor yo doy, aprendiendo bien

### **Repite coro**

Hay muchas cosas en mi hogar  
Que nunca debo probar

### **Repite coro**

Si no sé lo que debo hacer,  
Pido ayuda, hazlo tú también

### **Repite coro**

Estando aquí, feliz yo soy  
Y especial dondequiera yo voy.

### **Repite coro**