



# Al's Pals™

Kids Making Healthy Choices

by  Teaching Strategies®

Queridas familias,

¡Hola, es Al! ¡Es maravilloso ver a los niños crecer fuertes y sanos! ¡En nuestras lecciones hemos aprendido que cuidar nuestros cuerpos nos ayuda a estar saludables para tener suficiente energía para aprender, crecer y jugar! Hablamos sobre la importancia de tomar decisiones sanas y creamos una lista de ideas que podemos tratar en la escuela y en el hogar.

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, como frutas y vegetales.
- Tenga rutinas consistentes en el hogar y con la familia.

Su amigo sano,

**Al**

