



# Al's Pals™

Kids Making Healthy Choices

by  Teaching Strategies®

Queridas familias,

¡Hola, es Al! ¡Guau, nuestra clase sigue poniéndose más fuerte y sana junta! Hemos hablado de cómo cuidarnos y tomar decisiones sanas. ¡Estamos emocionados porque sabemos muchas maneras! Hasta sabemos una canción sobre las decisiones sanas que podemos tomar llamada *¡Soy fuerte y sano!* Aquí hay algunas ideas que hemos discutido sobre mantenernos sanos.

- Algunas cosas no son 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 deben probar, oler o tocar.)
- Un adulto de confianza es alguien que cuida por ti, quiere cosas buenas para ti y no te hace daño.
- Siempre pedir permiso a un adulto antes de probar, oler o tocar cosas de las cuales no estás seguro.
- 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**



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



# Actividades para hacer en casa

.....  
Su niño aprendió esta nueva canción en la escuela.  
¡Canten 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**