Hacer camino para

Un Juego saludable todos los días

Elige alimentos que te den energía

Hagan bocadillos y comidas nutritivas juntos

- Frutas y Vegetales
- Granos Enteros y Proteínas
- Agua y Leche

Ponte en movimiento

Mantente activo por lo menos 60 minutos todos los días

- Camina
- Baila
- Juega

Mantente libre de pantallas

Diviértete con tu familia

- Lee
- Dibuja
- Jugar afuera

Haz divertidos los hábitos saludables

Agrega canciones y juegos a tus rutinas diarias

- Lávate las manos
- Cepíllate los dientes
- Establece una hora de acostarse

¡Cuenta conmigo! ¿Cuántas actividades de juego saludable hicimos hoy?

1 2 3 4 5 6 7

Special Olympics Young Athletes