



# CONSEJOS PARA LOS PRIMEROS 5 AÑOS DE TU HIJO

## VIDA ACTIVA

- 1 Hagan ejercicio y jueguen en familia por lo menos una hora cada día
- 2 Premia a tus niños con una actividad en lugar de con una comida
- 3 Dales regalos que promuevan su estado físico
- 4 Deja que tu niño camine en lugar de usar la carriola
- 5 Apaga el televisor y lean, platiquen y bailen juntos



FIRST 5  
LA 

*Champions For Our Children*

Recursos para familias y niños 0-5

1-888-347-7855 • [www.ReadySetGrowLA.org](http://www.ReadySetGrowLA.org)