



5 Consejos para Inculcar **Hábitos Saludables**

Como modelos a seguir, los hábitos, comportamientos y acciones que adoptan nuestros hijos se quedan con ellos hasta la edad adulta, proporcionándoles un sentido de estructura y consistencia. Estos son cinco consejos para inculcar hábitos saludables para toda la vida:

- 1. Manténgase activo**—Demuestre a los pequeños lo divertido que es pasear en bicicleta, practicar el senderismo en el bosque, correr por el parque, nadar en la piscina o participar en un equipo.
- 2. Disfrute de los vegetales**—Involucre a los niños cuando vaya a comprar comestibles y déjelos que elijan algunas coloridas frutas y verduras—luego solicite su ayuda para preparar la comida.
- 3. Consulte a su médico**—Los chequeos periódicos con el médico tienen un efecto considerable en el bienestar a largo plazo. Ponga el ejemplo como padre de familia; explique a los niños la importancia que tiene la experiencia del médico.
- 4. Tenga una buena higiene dental**—Utilice el cepillo de dientes y el hilo dental junto con sus hijos como parte de una rutina de “diversión necesaria” y recuérdelos por qué es tan importante hacerlo.
- 5. Cuente los centavos**—Nunca es demasiado pronto para enseñar a los niños la importancia de tener un ingreso, ahorrar y elaborar un presupuesto. La disciplina, paciencia y responsabilidad les traerán grandes beneficios.

**¿Desea obtener
información
adicional?**

Obtenga más
información en
**PacificSource.com/
goodearlyhabits**

