

A photograph showing the lower legs and feet of a child and an adult in a starting crouch on a reddish-brown track. The child is on the left, wearing blue shorts and white sneakers with blue accents. The adult is on the right, wearing dark shorts and black sneakers with white soles. The background is a blurred green park area.

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**

