



Hábitos Saludables

5 Consejos para Inculcar

¡Los niños nos están observando! Estos son cinco consejos para inculcar hábitos saludables en los pequeños:

1. **Realice actividades junto con los niños para que todos se mantengan activos.**
2. **Involucre a los niños cuando compre comestibles y solicite su ayuda para preparar los alimentos.**
3. **Sea proactivo respecto al bienestar—ponga el ejemplo en el consultorio de su médico.**
4. **Utilice el cepillo de dientes y el hilo dental como parte de una rutina divertida y esencial.**
5. **Explique los beneficios de tener un ingreso, ahorrar y elaborar un presupuesto.**

¿Desea obtener información adicional?
Obtenga más información en
PacificSource.com/goodearlyhabits



5 Consejos para Inculcar

Hábitos Saludables

¡Los niños nos están observando! Estos son cinco consejos para inculcar hábitos saludables en los pequeños:

1. **Realice actividades junto con los niños para que todos se mantengan activos.**
2. **Involucre a los niños cuando compre comestibles y solicite su ayuda para preparar los alimentos.**
3. **Sea proactivo respecto al bienestar—ponga el ejemplo en el consultorio de su médico.**
4. **Utilice el cepillo de dientes y el hilo dental como parte de una rutina divertida y esencial.**
5. **Explique los beneficios de tener un ingreso, ahorrar y elaborar un presupuesto.**

¿Desea obtener información adicional?
Obtenga más información en
PacificSource.com/goodearlyhabits

