

# 6 maneras de ayudar a mis hijos hoy

1

Hable con ellos acerca de elegir alimentos saludables

2

Sea un buen modelo a seguir... coma saludable, haga ejercicio

3

Limíteles el tiempo con la TV y los video juegos a menos de 2 horas por día

4

Permita que participen en la compra de los alimentos y también en la preparación de las comidas

5

Anímelos para que jueguen todos los días

6

¡Recuerde que los padres hacen una diferencia!

