



HEALTHY LIFESTYLES CLINIC

15 de diciembre 2015

¡Comienza con usted!

La investigación demuestra que miembros de la familia proporcionan algunos de los modelos más importantes de una alimentación sana y ejercicio. Trate de alentar a toda la familia a mantener los objetivos de salud en conjunto, y asegúrese de mantener una actitud positiva y premiar comportamientos saludables con una respuesta inmediata. Si un niño tiene un momento donde él o ella "se desliza", asegúrese de que a ellos se centran en lo que puede seguir haciendo para mejorar, sin hacer sentirse infeliz o avergonzado por el resbalón en el comportamiento. ¡Esta temporada de vacaciones presenta una gran oportunidad de incluir a toda la familia y salud de fabricación una prioridad en la familia asegurará que su hijo se sienta apoyado y capaz de alcanzar sus objetivos de la salud hoy!

Deportes de invierno

Con el comienzo de una nueva temporada, los niños tendrán la oportunidad de participar en un número de diferentes deportes. Lo que se ofrece depende de la escuela, pero algunos ejemplos de posibles equipos deportivos incluyen:

- Lucha libre
- Baloncesto, niños y niñas
- Hockey sobre hielo, niños y niñas
- Natación, niños y niñas

Esta temporada de vacaciones, asegúrese de mantenerse a salvo sin dejar de perseguir metas de salud:

- Si sus hijos pueden salir a jugar, les dan una linterna o faro para que se quedan bien iluminados cuando el sol se pone temprano.
- Les dan capas extras y buen calzado para el clima frío.
- ¡Unirse a ellos en diversión al aire libre!

