



Eat right. Be active. Get healthy.

## LET'S GO! LLEVA EL 5210 A LA ESCUELA

### Use actividad física como recompensa para sus hijos



#### El Juego del Buen Comportamiento

- Haga un cuadro con una lista breve de buenos comportamientos
- Marque una estrella en el cuadro cada vez que Ud. vea esos comportamientos
- Al adquirir estrellas, recompense a su hijo

Premie a su hijo por hacer la tarea con tiempo extra para jugar



Evite el tiempo frente a la pantalla como recompensa



Escoja actividades divertidas de temporada



Anime a su hijo a intentar un nuevo deporte o ser miembro de un equipo

#### Sugerencias para hacerlo más fácil:

1. Que la actividad física sea siempre divertida
2. Sirva como ejemplo de comportamiento activo
3. Escoja juguetes y juegos que fomenten la actividad física

Para más información, visite [www.letsgo.org](http://www.letsgo.org)

