

# Uso de fit en casa

¡Ayude a los niños a aprender y practicar hábitos saludables con nuestros recursos gratuitos! ¡Encuentre lecciones educativas y divertidas, imprimibles, videos y más en [fit.sanfordhealth.org](http://fit.sanfordhealth.org)!



## RECARGA Y RELAJACIÓN

Su nivel de energía influye en sus elecciones. Recárguese encontrando formas para relajarse saludables y fuera de la pantalla, así como durmiendo la cantidad de horas que su cuerpo necesita.

- Use las lecciones de [Enseñando a los niños a recargar su cuerpo](#) para ayudar a los niños a aprender cómo es que dormir y relajarse puede recargar su energía de una manera saludable.
- Ser consciente significa prestar atención intencionalmente a su respiración, sentimientos, sensaciones o acciones. Use [las Tarjetas de momentos conscientes](#) para practicar la conciencia durante todo el día.
- Practique con un video de relajación guiada para calmar su cuerpo y su cerebro: [Técnicas de respiración animal](#) o [5 sensaciones en 5 minutos: Ejercicios elementales para niños](#).
- Aprenda cómo mejorar las rutinas a la hora de acostarse: [Hábitos a la hora de acostarse para dormir mejor](#).
- ¿Cuánto tiempo frente a una pantalla es demasiado? Descubra formas de desenchufarse con [10 formas de minimizar el tiempo frente a una pantalla](#).

**CONSEJO PARA LA FAMILIA:** Las rutinas a la hora de acostarse son importantes para garantizar que su hijo duerma y se relaje el tiempo suficiente. ¡Use esta [rutina a la hora de acostarse](#) imprimible y gratuita para crear un programa hoy!



## MOVIMIENTO Y EJERCICIOS

La actividad física es esencial para un cuerpo y un cerebro saludables. Muévase muchas veces, de muchas formas y en muchos lugares durante todo el día.

- Ayude a los niños a comprender por qué el movimiento es importante y cómo mantenerse activos durante todo el día con lecciones de [Enseñando a los niños a hacer elecciones activas](#).
- ¡Si sus hijos están llenos de energía y tienen dificultad para concentrarse, un fitBoost puede ser su solución! Vea [Muévete, muévete: Usando fitBoost para mejorar la atención de los niños](#).
- Muévase en familia! Vea estas divertidas actividades familiares aprobadas: [Formas amigables para mantener a toda la familia en movimiento](#).
- Descargue este póster y muévase mientras deletrea sus palabras favoritas: [Move ABC Poster](#). Mientras lo hace, ¡vea [fit ABC Poster Set](#)!
- Impulse su energía con una pausa de movimiento. Pruebe [fit Workout: fitBoost Sport Moves](#) o [fit Workout: Yoga Flow](#).

**CONSEJO PARA LA FAMILIA:** ¡La actividad física debe ser divertida! Descubra formas fáciles de mantener a los niños activos con [8 formas solapadas para mantener a los niños en movimiento](#).



## ALIMENTOS Y NUTRICIÓN

Los alimentos son combustible. Ser conscientes de las opciones nutritivas y cómo probar comidas nuevas faculta a los niños a alimentar su cuerpo y su cerebro.

- Pruebe una presentación en casa de [Los alimentos son un combustible para los niños](#) para ayudar a sus hijos a elegir el mejor combustible para su cuerpo.
- Vea [10 formas de hacer que los niños coman alimentos saludables](#) y aprenda lo fácil que puede ser hacer elecciones alimentarias nutritivas.
- ¿Qué tan nutritivas son sus meriendas? Averigüelo con [la Prueba de meriendas saludables](#).
- Aprenda cómo es que su cuerpo se beneficia al comer distintos tipos de alimentos en [Los alimentos son combustible](#).
- Encuentre alimentos nutritivos [en las Páginas para colorear de alimentos saludables](#).
- Tengan una noche de BINGO familiar y jueguen [Bingo de comidas](#).

**CONSEJO PARA LA FAMILIA:** Aliente a los niños a que desarrollen relaciones saludables con su cuerpo y con los alimentos que consumen. ¡Prueben [recetas](#) nuevas juntos y hablen sobre lo que a todos les gusta!



## ESTADO DE ÁNIMO Y MOTIVACIÓN

Los sentimientos y las emociones definen su estado de ánimo. Su estado de ánimo influye en sus decisiones y cambia durante todo el día.

- Ayude a los niños a reconocer y manejar sus sentimientos y emociones con las lecciones de [Ayudando a los niños a manejar sus sentimientos y emociones](#).
- Descubra frases que los niños pueden usar para hablarse amablemente a sí mismos mientras colorean: [Páginas para colorear de pensamientos positivos](#).
- Vea [Cómo reconocer sentimientos y emociones](#) con su hijo para aprender sobre sus sentimientos y emociones en constante cambio.
- Jueguen un divertido juego de coincidencias para ayudar a los niños a reconocer y etiquetar sus sentimientos: [Juego de coincidencia de sentimientos](#).
- Sepa cómo puede ayudar a los niños a resolver sus sentimientos y emociones leyendo [Cómo alentar el desarrollo emocional en niños](#) y [Comprobando cómo están sus hijos](#).

**CONSEJO PARA LA FAMILIA:** ¿Su hijo se siente abrumado? ¡Jueguen juntos afuera y respiren algo de aire fresco!

## SEA EL PRIMERO EN SABER

Escanee el código más abajo para ver esto en línea. [¡Regístrese en nuestra lista de correos electrónicos](#) para recibir material nuevo entregado en su buzón de correo y consejos para mantener a su familia saludable! Luego, síganos en las redes sociales @sanfordfitkids.

