

Fit de Sanford para las familias

Ayude a los niños a aprender sobre opciones de vida saludables,
¡visite [Preguntas frecuentes para familias y educadores!](#)



Recárguese y relájese

Su nivel de energía es un efecto de las opciones que elige. Recárguese encontrando formas saludables, lejos de los aparatos electrónicos y durmiendo las horas que su cuerpo necesita.

- Clase en línea para ayudar a los niños a aprender sobre la importancia de tener una rutina a la hora de acostarse.
[Las rutinas a la hora de acostarse mejoran los hábitos de sueño](#)
- Los niños comparan dos rutinas a la hora de acostarse y piensan en formas para mejorar las suyas propias.
[Prepárese para restaurar su energía](#)
- ¡Aliente a los niños a reducir su tiempo usando aparatos electrónicos, a que se mantengan activos y se diviertan!
[Desafío para desconectarse](#)
- ¿Cuánto tiempo usando aparatos electrónicos es demasiado? Descubra formas en las que puede desconectarse.
[10 formas de minimizar el tiempo que pasa usando aparatos electrónicos](#)

Consejo para la familia: Mantener una rutina a la hora de acostarse garantiza que su hijo duerma lo suficiente. ¡Imprima esta página de [rutinas para la hora de acostarse](#) gratis a fin de crear un horario hoy!



Movimiento y ejercicios

La actividad física diaria es vital para un cuerpo saludable. Mueva su cuerpo muchas veces, de muchas formas y en muchos lugares durante todo el día.

- Ayude a los niños a aprender sobre la conexión entre los niveles de energía y el movimiento.
[Ponga acción en su día](#)
- Vea una diapositiva que les muestra a los niños distintas formas para mover todo el cuerpo.
[Mueva su cuerpo](#)
- Descubra formas divertidas para ayudar a aumentar el movimiento en la rutina diaria de sus hijos.
[8 formas solapadas de mantener a sus hijos en movimiento](#)
- ¡Impulse su energía con este descanso para la mente de 3 minutos!
[Ejercicios de fit: movimientos deportivos fitBoost](#)

Consejo para la familia: Levántese y muévase cada 30 minutos. ¡Rellene su botella de agua, dé algunas vueltas alrededor de la habitación, pruebe [fitBoost](#) o [fitFlow](#)!



Alimentos y nutrición

¡Haga que las opciones nutritivas sean más atractivas! Ayude a los niños a ver la conexión entre los alimentos y las bebidas saludables y tener la energía para hacer las cosas que quieren y que deben hacer cada día.

- ¡Enséñeles a los niños a elegir los mejores alimentos para merendar!
[Consejos para ayudar a los niños a elegir opciones saludables para las meriendas](#)
- Vea una diapositiva que les permite a los niños elegir el mejor combustible para sus cuerpos.
[Los alimentos son combustible](#)
- Vea un video para descubrir por qué las proteínas son importantes.
[¿Qué hacen las proteínas por su cuerpo?](#)

Consejo para la familia: Aliente a los niños a tener relaciones saludables con sus cuerpos y la comida. ¡Pruebe recetas nuevas y converse sobre lo que les gusta a todos!



Estado de ánimo y salud mental

Todos albergamos muchos sentimientos y emociones. Estos sentimientos y emociones crean el estado de ánimo, lo que puede afectar sus elecciones y las decisiones que tome.

- Vea una diapositiva que ayuda a los niños a entender la conexión entre sentimientos, emociones y estado de ánimo.
[¿Cómo se siente?](#)
- Este blog ayuda a los niños a aprender qué hacer para mejorar su estado de ánimo.
[Cómo usar el autodiscurso positivo para mejorar su estado de ánimo](#)
- ¡Imprima tarjetas con ideas que puedan usar en casa y jueguen un *fit*Game para practicar cómo manejar sus propias emociones!
[Estaciones de motivación](#)

Consejo para la familia: ¡Salga y respire aire fresco para estimular su estado de ánimo!

¡Sea el primero en saber!

¡Regístrese en nuestra lista de correos electrónicos para recibir material nuevo en su bandeja de entrada y consejos para mantener a su familia saludable!

Síguenos en los medios sociales en @sanfordfitkids.

