

¡Compartir en Familia es Saludable y Divertido!

Coman Juntos

A más y más familias hoy en día se les hace muy difícil encontrar el tiempo para comer y platicar juntos. Noten los beneficios que se adquieren cuando los familiares comen juntos.

Los familiares que comen juntos:

- Platican y comparten
- Establecen vínculos más fuertes
- Sirven comidas más nutritivas

Los niños de familias que comen juntos:

- Sacan mejores notas en la escuela
- Comen comidas más saludables
- Se llevan mejor con otros niños
- Dicen que les gusta
- ¡Disfrutan el tiempo que pasan con ustedes!

En las comidas familiares:

- Se aprenden tradiciones
- Se aprenden buenos modales
- Se ahorra dinero
- Se pueden practicar creencias espirituales y fortalecer la fe

Jueguen Juntos

Buenos hábitos de actividad física aprendidos a temprana edad pueden ayudar a su niño a convertirse en un adulto activo y saludable. Adultos y niños al igual deben de dedicarle por lo menos 30 minutos casi todos los días a alguna actividad física.

Los familiares que juegan juntos:

- Son modelos de comportamiento unos para los otros
- Tienen más probabilidad de participar en actividades físicas regularmente
- Se divierten juntos
- Forman hábitos que les durará la vida entera

La actividad física que se hace regularmente:

- Aumenta la expectativa de vida
- Disminuye el riesgo de contraer enfermedades crónicas
- Reduce la depresión y la ansiedad
- Desarrolla y mantiene huesos, músculos y articulaciones saludables
- Ayuda a controlar el peso