

# Mi cuerpo entero sano

¡Rosita está saludable de la cabeza a los pies! Invite a los niños a colorear mientras les lee en voz alta. Conversen juntos acerca de lo que su familia hace para estar sana. Lleve la hoja a la cita con el doctor e invite a los niños a contarle a su proveedor de atención médica acerca de sus meriendas sanas favoritas y sus actividades escolares.

Cuando necesitas calmarte, juega un juego de Veo Veo.

Cuéntale a un adulto acerca de una actividad favorita en la escuela o el jardín infantil.

Dibuja cómo te sientes.

Nombra tu merienda sana favorita.

Abraza una almohada blanda para sentirte calentito adentro.

¡Inventa tus propios movimientos para bailar con tu canción favorita!



¿Sobre qué parte del cuerpo de su niño tiene consultas? Anótelo para hacerle preguntas al doctor o al/a la enfermero/a:

Para conocer más recursos sobre hábitos sanos, visite:  
[sesamestreetincommunities.org/espanol/](http://sesamestreetincommunities.org/espanol/)

FINANCIADO POR **Quest Diagnostics**