

# Fijando metas. Viviendo sanamente.

## Propósitos diarios para niños sanos:



frutas y verduras



hora o más de juego activo



hora o menos de tiempo frente a la pantalla (televisión, teléfono, tableta, videojuegos)

10

horas de sueño cada noche

## Fije una meta:

Empiece con una meta y luego póngase otra.

frutas y verduras

minutos de juego activo

minutos de tiempo de pantalla

horas de sueño

\_\_\_\_\_