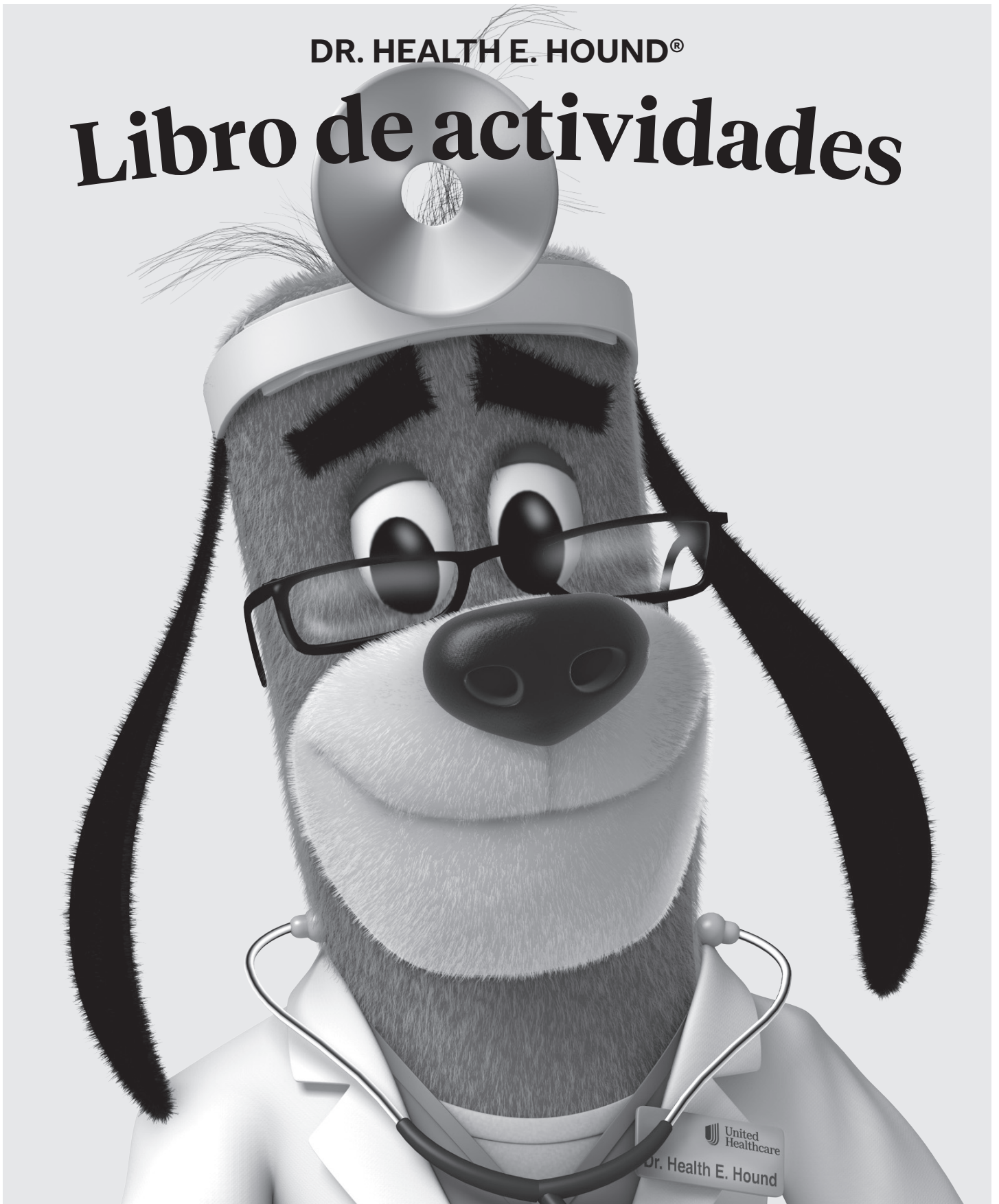


DR. HEALTH E. HOUND®

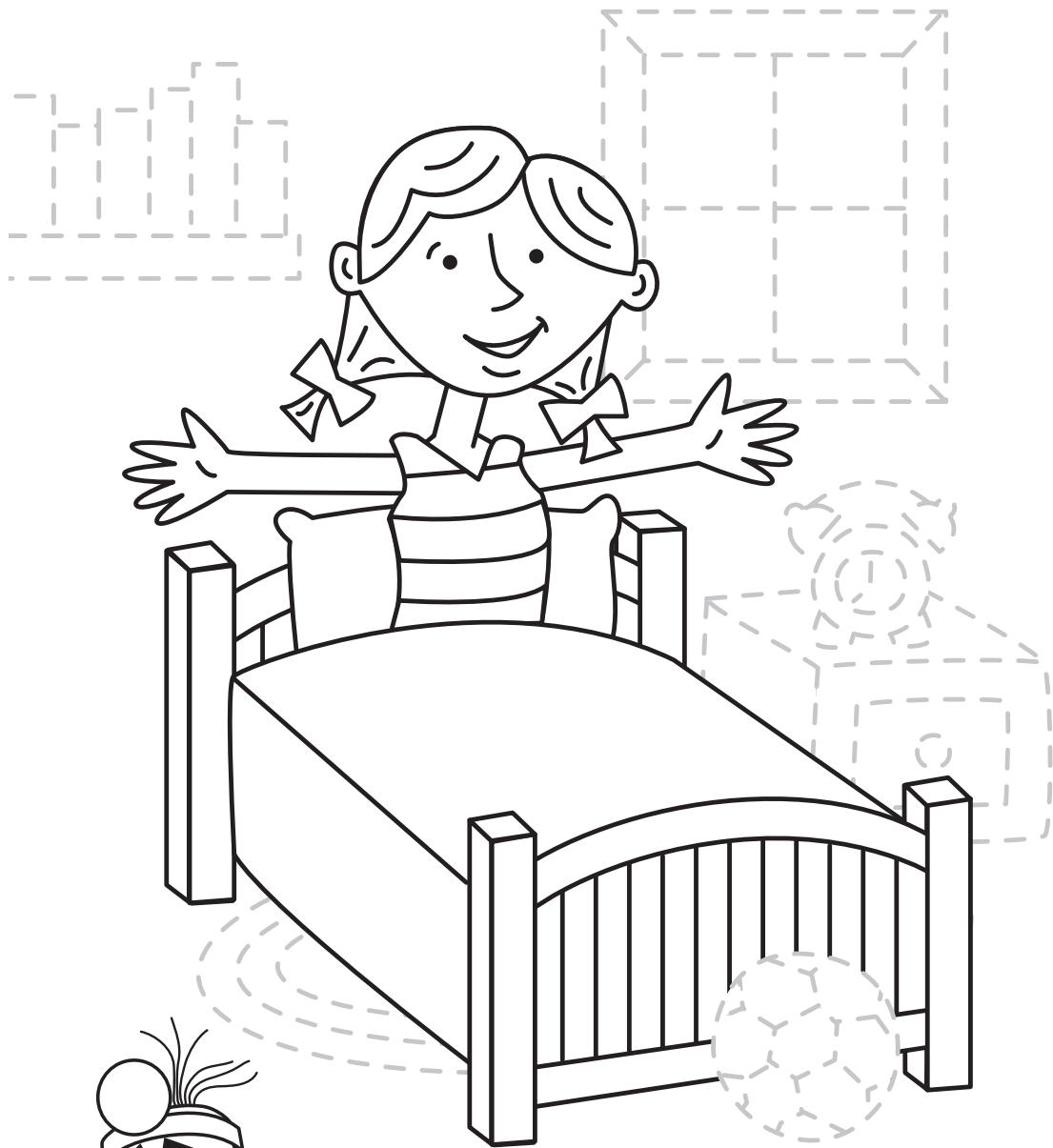
Libro de actividades





Hacer del acondicionamiento físico una parte de su vida diaria es fácil. Sophia y Travis se unieron a un equipo de fútbol para ayudarles a mantenerse activos. Siga su ejemplo mientras se preparan para su partido semanal de fútbol con amigos. Están entusiasmados y preparados para otro gran partido.

**Hora de levantarse. Sophia se despierta llena de energía.
¿Puede completar la imagen?**



Consejo del Dr. Health E. Hound:

Los doctores recomiendan dormir 10 horas cada noche.

Travis se cepilla los dientes. ¿Puede agregar un cepillo y pasta de dientes a esta imagen?



Consejo del Dr. Health E. Hound:

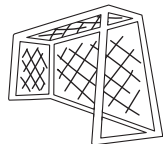
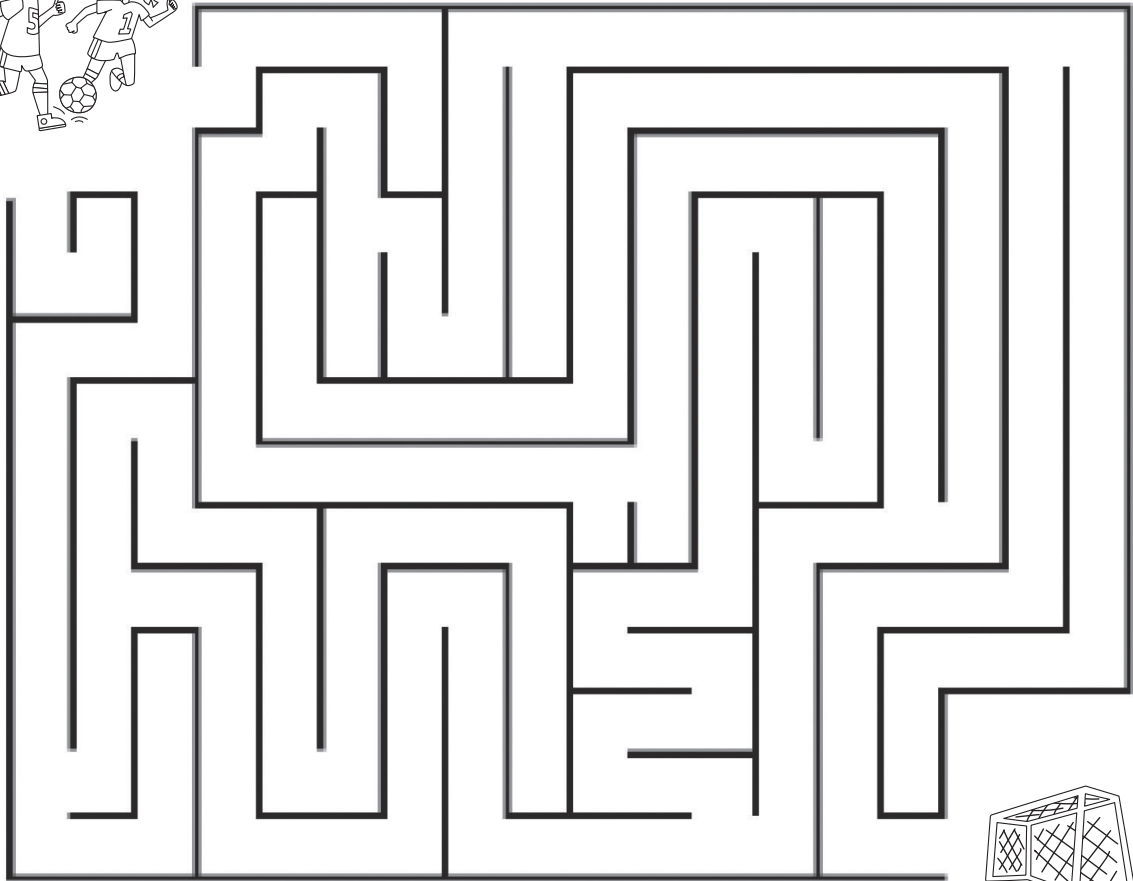
Los dentistas recomiendan cepillarse los dientes dos veces al día: por la mañana y por la noche.

**Sophia desayuna de forma saludable.
¿Puede encontrar el alimento oculto?**



Alimentos ocultos: naranja, huevo, fresa, tostada, cereza, plátano, caja de leche.

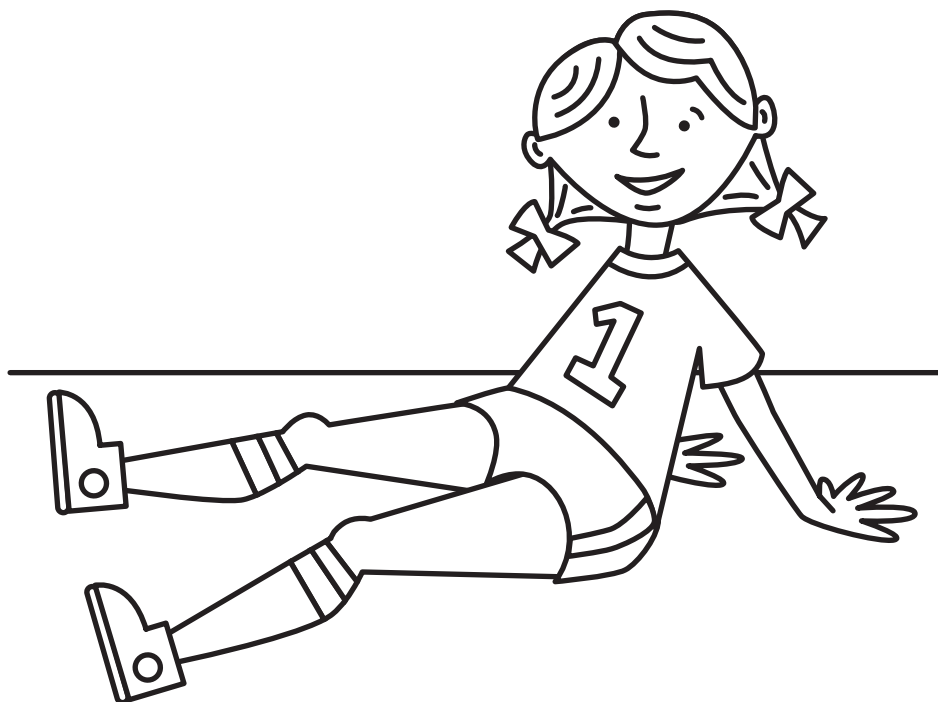
**Travis y Sophia caminan hacia la cancha de fútbol.
¿Puede ayudarles a encontrar el camino?**



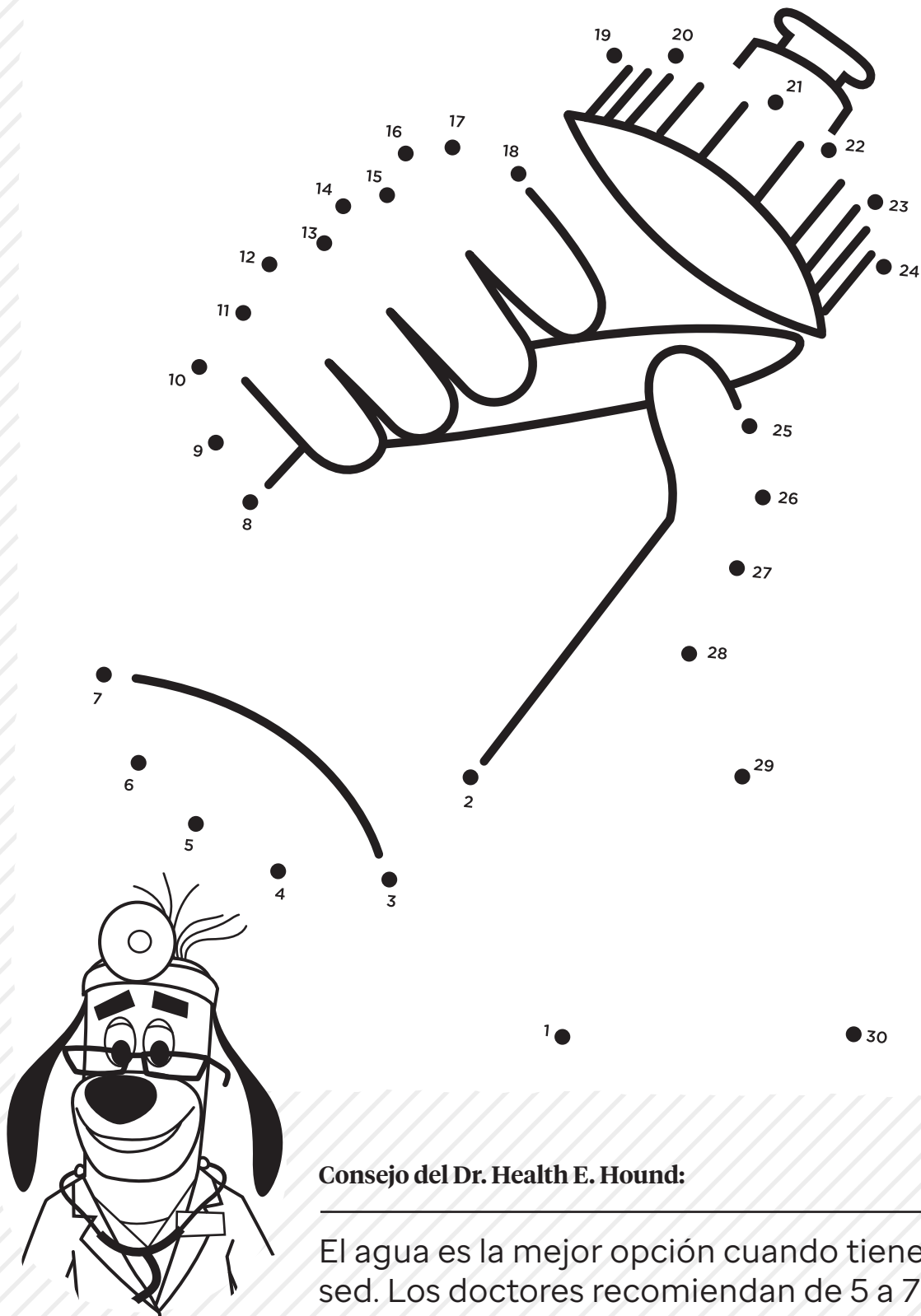
Consejo del Dr. Health E. Hound:

Solo 60 minutos de juego activo cada día
pueden ayudarle a mantenerse saludable.

**Sophia estira antes del partido.
Intente estirar como Sophia.**



Durante el juego, los niños se aseguran de beber mucha agua. Conecte los puntos para completar la imagen.



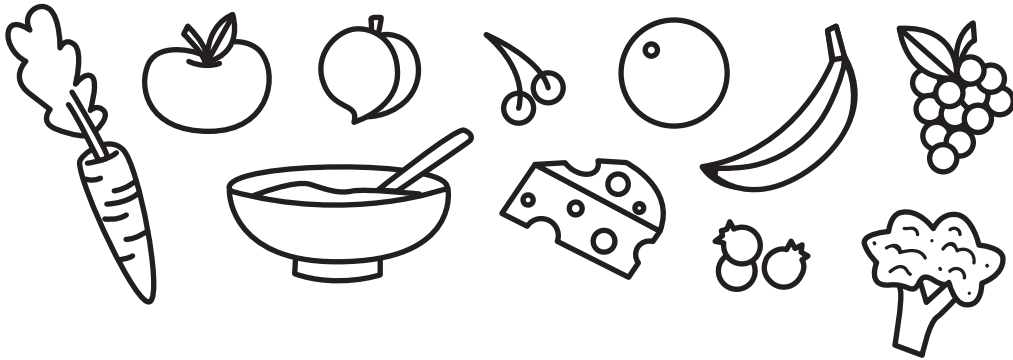
Consejo del Dr. Health E. Hound:

El agua es la mejor opción cuando tiene sed. Los doctores recomiendan de 5 a 7 vasos al día.

**Travis le pasa el balón a Sophia y ella anota un gol.
¿Puede agregar un balón y una portería a la imagen?**



Después del juego, es hora de un refrigerio.



S G R V S U D R P D
U Y S X L J U G L R
K I O D Q F O D H F
T F Y G Y P M T J Z
A R L Q U E S O S E
P U M J E R P E F K
L T Z X D G C U G W
V A Y I R E T I H N
D S A R U D R E V K
I G H N W O H M Y D



Consejo del Dr. Health E. Hound:

Encuentre estos refrigerios saludables ocultos:
queso, frutas, verduras, yogur, nueces.

Los niños caminan a casa juntos después de otro gran partido y otro gran día.



Haga del ejercicio una parte de su vida diaria.

Aquí hay algunas maneras fáciles de mantenerse en forma:

- 🐾 Lleve a su perro a caminar o camine a la tienda.
- 🐾 Inscríbase a un equipo deportivo o comience un juego improvisado en el parque.
- 🐾 Juegue a las atrapadas con los niños de su vecindario.
- 🐾 Monte en bicicleta o camine a la escuela.
- 🐾 Haga algo de actividad los fines de semana o por las noches con su familia.
- 🐾 Vaya al parque con un amigo.
- 🐾 Ayude a sus padres con el trabajo en el jardín o las tareas del hogar.
- 🐾 Haga ejercicio mientras ve televisión.
- 🐾 Tome las escaleras siempre que pueda.



uhccp.com

