

**Sé un buen ejemplo.**

***Mi meta...***

***Jugaré activamente con mi hijo/hija  
\_\_\_\_\_ veces por semana.***

Registre en su calendario en forma WIC cuando usted juegue activamente con su niño/niña.



Departamento de Salud de Falls Church  
6245 Leesburg Pike, Suite 500  
Falls Church, VA.22044  
(703) 534-8343

*USDA prohíbe la discriminación en la administración de sus programas.*

*Maneras para mantener a mi familia activa:*

- Premie el buen comportamiento de su hijo/hija con alguna actividad. Hagan un viaje al zoológico o a algún parque.
  - Inicie una nueva tradición familiar. Tomen una caminata juntos cada noche.
  - Limpian la casa juntos.
  - Construyan un muñeco de nieve.
  - Toquen música y bailen.
  - Jueguen boliche en la sala. Coloque seis latas vacías de cereal en un extremo de la habitación. Párese en el otro lado y ruede la bola hacia las latas.
  - Otra \_\_\_\_\_
-