



Juego de niños

El ejercicio ayuda a los niños a

- ★ desarrollar huesos y músculos fuertes
- ★ promover el crecimiento del cerebro
- ★ divertirse y sentirse bien
- ★ dormir mejor por la noche
- ★ desarrollar la confianza en sí mismos
- ★ aprender sobre el mundo que los rodea

Take one and learn even more ways to play!

¡Llévese uno y aprenda aún más maneras de jugar!

Child's Play

Exercise helps children to

- ★ develop strong bones and muscle
- ★ promote brain growth
- ★ have fun and feel good
- ★ sleep better at night
- ★ build self-confidence
- ★ learn about the world around them

