

## ¡101 acciones que pueden realizar ahora mismo en beneficio de la salud y felicidad de los niños!

**Conviértase en un Héroe de Acción** — demuestre su interés, descubra su rol único, use su voz, participe en la escuela o encuentre una actividad que se ajuste a su estilo de vida y realícela a su propia manera — **¡cada acción cuenta!**

**¡Ayúdenos a realizar 1 millón de acciones de aquí al año 2025!**

**Comparta su acción en el siguiente enlace: <https://www.actionforhealthykids.org/submit-action>**

### Lleve un estilo de vida saludable



- 1 Comience a hablar con sus hijos acerca de los beneficios de llevar una vida saludable.
- 2 Sea un ejemplo de conducta saludable.
- 3 Establezca objetivos saludables junto a su hijo, publíquelo en redes sociales y mantenga su disciplina (etiquétenos usando el hashtag #takeaction4healthykids en Twitter @Act4HlthyKids o Instagram @act4healthykids).
- 4 Realice un intercambio saludable en su alimentación (por ejemplo, fruta en lugar de dulces).
- 5 Coman juntos en familia.
- 6 Reconozca el buen comportamiento de sus hijos con elogios u otro tipo de premios no comestibles.
- 7 Lea las etiquetas de información nutricional para conocer el tamaño de las porciones e identificar ingredientes saludables.
- 8 Cree un reto entretenido junto a otras familias y compitan para lograr objetivos saludables.
- 9 Hable con sus hijos acerca de los peligros de vapear.
- 10 Juegue con sus hijos en lugar de observarlos cómo juegan.
- 11 Conozca a los amigos de sus hijos.

- 12 Ayude a sus hijos a hablar sobre sus sentimientos. No olvide hablar sobre sus propios sentimientos con alguien también.
- 13 Intercambie la noche de ver películas por una noche de juegos.
- 14 Asegúrese de que su familia duerma lo suficiente — la falta de sueño afecta el estado de ánimo.
- 15 Cree su propia felicidad — es estadísticamente más probable que los padres felices tengan hijos felices.
- 16 ¡Ríase más! La risa es contagiosa y aumenta la felicidad.
- 17 Enséñele a sus hijos a construir relaciones y a relacionarse con las personas.
- 18 Aliente a los niños a realizar pequeños actos de amabilidad para desarrollar empatía.
- 19 Realice reuniones familiares para estar al tanto de sus estados de ánimo, ponerse al día y pasar un momento de calidad en familia.
- 20 Comparta junto a abuelos o adultos mayores para cosechar los frutos de aprender sobre cooperación y ser más compasivos.
- 21 Participe en su comunidad local — únase a comunidades de apoyo por medio de grupos, distritos de parques o un club!

- 22 Adecúe el entorno de sus hijos en favor de la felicidad: menos televisión y más actividades.
- 23 Enséñeles a los niños a ser más agradecidos; las emociones positivas pueden potenciar el sistema inmunológico.

### Aprenda y Comparta



- 24 Aprenda sobre cómo crear comunidades escolares más sanas y [escuelas saludables](#).
- 25 Realice el [test de escuelas saludables](#).
- 26 Pida ver las normas de bienestar de su distrito o escuela.
- 27 Organice un proyecto de servicio en la escuela o comunidad junto a otros padres durante la [Semana Cada Niño\(a\) Saludable \(Every Kid Healthy Week\)](#).
- 28 Únase a la [Red de Niños Saludables de Action For Healthy Kids](#) y conéctese con otros padres y miembros de a familia.
- 29 Pregúntele a sus hijos sobre lo que hicieron en su clase de educación física o en el recreo.
- 30 Pregúntele a sus hijos qué almorzaron en la escuela.
- 31 Diríjase a la sección de [recursos para padres y familias](#) de Action For Healthy Kids para obtener más información y actividades.
- 32 Hable con el director de su escuela acerca de iniciativas saludables.

- 33 Conozca las actividades que está realizando Action For Healthy Kids en su [comunidad](#).
- 34 Tome una [clase en línea](#) de Action For Healthy Kids para obtener más información.
- 35 Asista a un [taller local de Action For Healthy Kids](#).

## Practique técnicas de conciencia



- 36 Practique técnicas de conciencia en su casa que su hijo pueda usar en la escuela: intente la técnica de la [Estrella de Mar](#).
- 37 Hable en su escuela sobre implementar técnicas de conciencia y reducción de estrés en el salón de clases.
- 38 Comience la mañana con la postura de yoga “perro boca abajo” para liberar estrés y energizar el cuerpo para el resto del día.
- 39 Introduzca descansos mentales en el salón de clases. Intente la actividad [GoNoodle](#).
- 40 Establezca un recordatorio diario para dedicar un momento a la práctica de conciencia.
- 41 ¡Salga al aire libre! Las áreas verdes mejoran su estado de ánimo y capacidad de atención.
- 42 Publique una foto junto a su familia realizando su actividad de descanso mental favorita usando el hashtag [#takeaction4healthykids](#).
- 43 Dedique 5 minutos para meditar junto a sus hijos y establecer intenciones saludables para el resto del día.
- 44 No usen dispositivos con pantallas cuando coman en familia para que puedan hablar y disfrutar de sus alimentos.

## Se activo en su hogar



- 45 Dedique su tiempo libre y desestructurado a promover el bienestar intelectual, físico, social y emocional.
- 46 Monitoree la cantidad de pasos que realiza cada persona de su familia durante el día y corone a un campeón.
- 47 De un paseo a pie por 10 minutos en los alrededores de su casa antes o después de cenar.
- 48 Intercambio del Tiempo Frente a la Pantalla: Desafíe a sus hijos a jugar afuera durante una hora.
- 49 Ingrese sus corridas, caminatas o actividades en la aplicación [Charity Miles](#) en beneficio de Action For Healthy Kids.
- 50 Recauda fondos para Action For Healthy Kids o corra una maratón con el [Equipo de Niños Saludables](#).
- 51 Publique sus momentos de diversión fitness junto a su familia en redes sociales y use el hashtag [#takeaction4healthykids](#).
- 52 Inscríbase en una corrida de 5km local junto a su familia y entrenen juntos.
- 53 Dé un paseo caminando o en bicicleta como un excelente método para contemplar los paisajes en vacaciones.
- 54 Encuentre un nuevo parque local para explorar.
- 55 Intensifique su ejercicio y estacione en un lugar más lejano a su trabajo o supermercado.
- 56 Suba las escaleras.
- 57 Bájese del tren o autobús antes y camine el resto del camino.

- 58 Ejercite mientras ve televisión con sus hijos—suba las escaleras durante comerciales.
- 59 Incorpore juegos mientras ve deportes—cada vez que un equipo anote, haga saltos de tijeras con su familia.
- 60 Organice una competencia de baile junto a su familia y amigos.

## Manténgase en forma en la escuela



- 61 Vaya a la escuela caminando o en bicicleta. Si eso es un desafío, trabaje junto a la comunidad para crear rutas seguras hacia la escuela.
- 62 Asegúrese de que en la escuela se realicen recreos a diario y actividades al interior y exterior aptas para todas las estaciones del año.
- 63 Embellezca las zonas de juegos de la escuela con murales.
- 64 Vaya a jugar con sus hijos durante el recreo u ofrézcase como monitor(a) de recreo.
- 65 Únase a sus hijos en la clase de educación física durante la [Semana de Llevar a los Padres a la Clase de educación física](#) en septiembre.
- 66 [Recaude fondos](#) mediante desafíos de actividad física como caminatas o carreras populares.
- 67 Haga el recreo entretenido jugando al pillarse u otras actividades basadas en movimiento.
- 68 Renueve el área de juegos con nuevos equipos.
- 69 Introduzca nuevos deportes como bádminton, bocce ball o hockey sala para los niños.

## Cocine saludablemente en su hogar



- 70 Cocinen una cena saludable en familia.
- 71 Pruebe una nueva [receta saludable](#).
- 72 Plante un jardín de frutas y vegetales frescos en su hogar.
- 73 Publique un bocadillo saludable en redes sociales y use el hashtag #takeaction4healthykids.
- 74 Pruebe una nueva fruta o vegetal que elijan sus hijos en el supermercado y realice una prueba de sabores en casa.
- 75 Encuentre nuevas opciones para evitar consumir comida rápida no saludable.
- 76 Plante un jardín de hierbas saludables y úselas para condimentar los alimentos de su familia.
- 77 Proporcione bocadillos saludables y entretenidos para después de la escuela (combinaciones coloridas o diferentes formas).
- 78 Realicen las compras en familia y hablen de dónde provienen los vegetales, frutas, granos, lácteos y alimentos proteicos.

## Coma alimentos nutritivos en la escuela



- 79 Plante un jardín escolar
- 80 Cree celebraciones saludables para los días festivos en la escuela.
- 81 [Recaude fondos](#) usando bocadillos saludables, plantas u otros elementos no comestibles.

- 82 Incorpore más frutas y vegetales en las pruebas de sabor de los estudiantes en la escuela.
- 83 Almuerce con su hijo en la escuela—vea cómo se siente, lo que están comiendo y cuánto tiempo tienen para comer.
- 84 Haga los almuerzos escolares más saludables—comience por conocer al personal del comedor escolar.
- 85 Haga que el comedor sea más acogedor con murales coloridos sobre alimentación saludable.
- 86 Empaque un nuevo bocadillo saludable para el almuerzo de su hijo y pídale que respondan una divertida encuesta de una prueba de sabor.

## Cree un salón de clases más saludable y feliz



- 87 Enséñeles a los niños a controlar la ansiedad antes de dar un examen con ejercicios de respiración.
- 88 Baile o practique posturas de yoga para obtener un rápido descanso mental.
- 89 Comience el día con el compromiso de tomar decisiones saludables.
- 90 Postule a una [subvención escolar](#) para hacer que el salón de clases sea más saludable.
- 91 Pregúnteles a sus hijos si tuvieron momentos para jugar o relajarse durante el día.
- 92 Asegúrese de que los niños cuenten con acceso seguro a agua potable.

- 93 Promueva el uso de recompensas académicas y conductuales saludables en la clase.
- 94 Ayude a los maestros a conseguir lo que necesitan para que sus salones sean más saludables y felices.
- 95 Promueva la práctica de movimientos activos al interior del salón de clases entre las lecciones.

## Trabaje en conjunto



- 96 Participe junto a otras familias formando o uniéndose a un grupo de salud en su escuela.
- 97 Cree un grupo familiar de su escuela en Facebook para abogar por sus hijos y comenten maneras para generar cambios.
- 98 Conozca a los creadores de cambios de su escuela: directores, maestros, instructores de educación física, coordinadores de bienestar, directores de servicios de alimentos.
- 99 Únase a la Asociación u Organización de Padres y Maestros (PTA/PTO por sus siglas en inglés) para conocer en mayor profundidad las políticas de salud y bienestar de su escuela.
- 100 Abogue por un aumento del acceso a alimentos saludables y actividad física en la administración del distrito escolar.
- 101 [Done](#) o [recaude fondos](#) para ayudar a Action For Healthy Kids.

Para acceder a los enlaces del documento, visite: [actionforhealthykids.org/101-actions](https://actionforhealthykids.org/101-actions)



Todos los niños saludables, activos y listos para aprender

[actionforhealthykids.org](https://actionforhealthykids.org) • 600 W. Van Buren St., Suite 720, Chicago, IL 60607 • 1.800.416.5136