

# The Strong4Life Healthy Habits

**STRONG<sup>4</sup>LIFE**<sup>™</sup>



**Eat smarter,  
drink water**

**Screens away,  
go play**

**Get rest to  
be your best**

**Emotions are  
real, express  
how you feel**

# Help your family use the Strong4Life healthy habits

A habit is something you do over and over again, sometimes without even thinking about it. Healthy habits help you build a strong body and mind—now and in the future.

**Get the whole family involved with small changes** – The best way to make big changes with your family is to make one small change at a time (instead of changing everything all at once). Everyone's more likely to be successful if you're working on the habits together.

**Be a role model** – Kids are always watching and listening to adults. Now is the time to show them how important healthy habits are by using them yourself. Try to make healthy choices whenever you can, and make sure your kids see you being healthy.

**Ask for help** – We are all in this together. Let us help. Start by visiting [Strong4Life.com](https://www.strong4life.com) to find age-appropriate, expert advice and easy ideas you can use right away.



## EAT SMARTER, DRINK WATER

- Fuel your body and brain with three meals and two to three snacks a day, adding a colorful variety of veggies and fruit to half your plate.
- Choose water instead of sugary drinks like soda, juice and sports drinks.
- Make mealtimes family time. Put phones away and turn off the TV.



## SCREENS AWAY, GO PLAY

- Limit screen time and focus on activities that energize your body and brain.
- Try to be active for at least 60 minutes during the day (it doesn't have to be all at once), and get outside as much as possible.
- Make screen-free time fun! Read, take a walk, visit a park, play with friends or dance.



## GET REST TO BE YOUR BEST

- Give your body and brain a chance to reset and recharge with rest. This can help boost energy, mood and even memory.
- Start a habit of going to bed and waking up at the same time every day, power down all screens an hour before bed (phone, TV, etc.), and keep screens out of the bedroom.
- Create a calming bedtime routine, such as brushing teeth, reading, journaling, connecting with a family member or listening to relaxing music.



## EMOTIONS ARE REAL, EXPRESS HOW YOU FEEL

- Identify and acknowledge your feelings and allow yourself to feel them.
- Explore different ways to express your feelings, such as journaling, drawing, or talking to someone you trust.
- Manage your feelings using healthy coping skills, such as going for a walk, playing a game, taking deep breaths or listening to music.

For more tips, visit [Strong4Life.com](https://www.strong4life.com)

# Hábitos saludables de Strong4Life

**STRONG<sup>4</sup>LIFE**<sup>™</sup>



**Come mejor  
y toma agua**

**Apaga tus  
pantallas  
y sal a jugar**

**Descansa  
para dar lo  
mejor de ti**

**Las emociones  
son reales  
y expresan  
como  
te sientes**

# Ayuda a tu familia a seguir los hábitos saludables de Strong4Life

Un hábito es algo que haces una y otra vez, muchas veces sin pensarlo. Los hábitos saludables te ayudarán a construir un cuerpo fuerte y una mente sana—tanto ahora como en el futuro.

**Envuelve a toda la familia haciendo pequeños cambios** – La mejor manera de lograr hacer grandes cambios con tu familia es hacer un pequeño cambio a la vez (en vez de intentar hacerlo todo a la misma vez). Es mucho más probable que todos tengan éxito si trabajan juntos en esos hábitos.

**Da el ejemplo** – Los chicos siempre están observando y escuchando a los adultos. Ahora es el momento de enseñarles lo importantes que son los hábitos saludables, practicándolos tú misma. Intenta tomar decisiones saludables cada vez que puedas, y asegúrate de que tus niños te vean llevando una vida saludable.

**Pide ayuda** – Todos estamos juntos en esto. Déjanos ayudar. Comienza visitando **Strong4Life.com** para encontrar consejos expertos, según la edad de tus chicos, además de ideas fáciles que puedes poner en práctica hoy mismo.



## COME MEJOR Y TOMA AGUA

- Nutre tu cuerpo y tu cerebro con tres comidas y entre dos y tres meriendas al día, añadiendo una variedad colorida de vegetales y frutas a la mitad de tu plato.
- Escoge agua en vez de bebidas azucaradas como gaseosas, jugos y bebidas deportivas.
- Convierte las horas de comer en tiempo para estar en familia. No lleses el teléfono a la mesa y apaga la TV.



## APAGA LAS PANTALLAS Y SAL A JUGAR

- Limita el tiempo en las pantallas y enfócate en actividades que le den energía a tu cuerpo y tu cerebro.
- Trata de mantenerte activo durante al menos 60 minutos al día (no tiene que ser de corrido), y sal afuera cuantas veces puedas.
- ¡Haz de tu tiempo libre de pantallas algo divertido! Lee, da un paseo, visita un parque, juega con tus amigos o baila.



## DESCANSA PARA DAR LO MEJOR DE TI

- Dale a tu cuerpo y tu cerebro la oportunidad de recargarse con descanso. Esto puede ayudar a aumentar tu energía, tu humor y hasta tu memoria.
- Haz el hábito de ir a la cama y levantarte a la misma hora cada día, apagando todas las pantallas una hora antes de ir a dormir (el teléfono, la TV, etc.), y mantén las pantallas fuera del dormitorio.
- Crea una rutina que te relaje antes de ir a dormir, como cepillarte los dientes, leer, escribir, conectarte con algún miembro de la familia o escuchar música relajante.



## LAS EMOCIONES SON REALES, EXPRESAN COMO TE SIENTES

- Identifica y reconoce tus sentimientos y déjate sentirlos.
- Explora diferentes maneras de expresar tus emociones, como escribiendo, dibujando, o hablando con alguien en quien confías.
- Haz frente a tus emociones usando destrezas saludables de manejo, como dando un paseo, jugando, respirando profundamente o escuchando música.

Para más consejos, visita [Strong4Life.com](https://www.strong4life.com)

Esta es información general y no consejos médicos específicos. Consulte siempre con un doctor o proveedor profesional del cuidado de la salud si tiene preguntas o dudas acerca de la salud de su niño.