



## POR EL AMOR DEL APRENDIZAJE



THE MOLINA FOUNDATION

### PARA EL CORAZÓN



Se necesita una hora de ejercicio cada día. Practica los deportes, visita el parque, o camina o corre. Mantiene activo para un corazón saludable.

### LEER ES AMOR



¿Sabías que leyendo ayuda la empatía en los niños? Cuando lees, preguntale a tus hijos, "¿Cómo se siente el personaje? ¿Que está pasando en el cuento? ¿Cómo te sentirías?"

### COMPARTA EL AMOR, NO LOS GERMÉNES



¿Sientes que viene un estornudo? Enseñale a tus hijos como estornudar en los codos para combatir los gérmenes.

### UNA MANZANA CADA DÍA...



Demuestra a tu cuerpo un poco de cariño y trata a comer una fruta y una verdura de cada color del arco iris.

### ESCRIBELO POR EL AMOR



Escribe 10 respuestas diferentes a "Yo amo..."