

## Recursos en línea para apoyar conductas sanas



Mass General Brigham  
Mass General for Children

*¿Podría su familia aprovechar ideas para ser más activa?  
¿Qué tal si recibieran ayuda para planificar comidas sanas?*

Estos son excelentes herramientas y recursos en línea que ofrecen consejos y apoyo a las familias que tratan de hacer lo posible por mantenerse sanas.

### La actividad física

*¿Buscan formas divertidas de ayudarles a los niños a ser activos?  
¿Tratan de imaginar cómo reservar tiempo para mantenerse activos?*



**GoNoodle.com:** Videos que invitan a los niños y a las niñas de todas las edades a cantar y a bailar. ¡Y hay folletos sobre actividades!



#### **Muévete a tu manera**

Un recurso para ayudarles a los padres a encontrar las formas y el tiempo para estimular a los niños a ser más activos.

### El cuidado personal

*¿Se preguntan cómo ayudarle a su niño cuando está triste o estresado?  
¿O qué hacer si es víctima de acoso escolar?*



#### **Flow and Steady, de GoNoodle.com**

Un sitio divertido con videos de relajación y respiración para niños. (Los videos en español están mezclados con los de inglés).



#### **StopBullying.gov**

Vean un video sobre el acoso escolar, sobre cómo ayudar a un niño que lo sufre, y sobre las personas y los lugares a los que se puede ir en busca de ayuda.

### Los alimentos y las comidas

*¿Quieren ideas sobre alimentos, comidas y culinaria; sobre cómo ir al mercado con un presupuesto fijo; y sobre cómo alimentar a una familia?*



**MiPlato:** Recetas y recursos para la planificación de las comidas. Además, hay una prueba que los dirige a la información con base en sus necesidades.



**Cooking Matters:** Videos cortos para ayudarle a su familia a centrarse en comidas saludables.

### El sueño

*¿Cómo pueden ayudarle a su niño a dormir lo necesario? ¿Cuánto debe dormir un niño?*  
**Hábitos del sueño, de Healthy Children:** Información e ideas para mejorar los hábitos de sueño de los niños.

