¡AYUDE A LOS NIÑOS A MANTENERSE FUERTES!

Estimados padres y cuidadores:
Ayuden a sus niños a adoptar buenas costumbres para mantenerse fuertes. Ha sido un año difícil para los niños y las familias. Cultivando la mente, el cuerpo y el espíritu con actividades divertidas, los miembros de su familia pueden apoyarse mutuamente y practicar buenos hábitos para hacerse fuertes frente a los altibajos cotidianos.

Estas son algunas ideas para intentar "mantenerse fuertes" en familia:

- Hagan un "Batido para estar fuertes" y ayuden a sus hijos a ingerir el calcio que necesitan. Aquí les presentamos una receta rápida, fácil y deliciosa para preparar un batido de plátano con chocolate:

Ingredientes
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 plátano pelado, congelado y bien maduro
1 taza de leche con chocolate o leche clásica libre de grasa
Opcional: 1 cucharadita de cacao amargo en polvo (si eligieron la leche clásica)
Oras alternativas: ¡Pueden usar cualquier fruta que tengan en casa!

Instrucciones
- Coloquen todos los ingredientes en una batidora.
- Tápenlos y batan hasta obtener una mezcla suave y sin grumos. Sirvan el batido inmediatamente.

Esta receta ofrece una opción de desayuno fácil y sustanciosa, que aporta proteínas y calcio, y es ideal para tomar en casa o en cualquier parte. También puede ser un delicioso refrigerio. Si quieren ver más recetas para mantener fuerte a su familia, visiten **www.gotmilk.com/recipes.**

- Seleccione una canción alegre — o componga una propia — e invente una coreografía familiar. Elija una canción que le traiga a la memoria un recuerdo familiar divertido, como un viaje por carretera o una fiesta. O elija una canción a la que su familia no podrá resistirse. ¡Baile para multiplicar la diversión!
- Organice una búsqueda del tesoro para encontrar por la casa cosas que le hagan sentir fuerte, optimista y feliz. Tomen turnos para explicar por qué eligieron esos objetos.
- Dé un giro a los paseos por la naturaleza en familia — llámelos paseos "arcoíris"— y rete a cada miembro de la familia a encontrar algo que represente cada color del arcoíris.
- Diseñe un muro de fotos divertidas que le hagan reír o sentirse feliz para contemplarlas cuando se sienta estresado o ansioso.
- Escriba en familia una lista de cosas que les gusten a todos y que puedan ayudarles a mantenerse fuertes cada día. Coloque la lista en la nevera para consultarla en cualquier momento y usarla para fortalecer cuerpo, mente y espíritu.

toma leche®

© 2021 California Milk Processor Board