

# The Doctor is In!

## Healthy Mind & Healthy Body

Brought to you by The Molina Foundation

### ◆ 1. An Apple a Day ◆



Have your kids choose fruit for each meal to teach them how to prepare and eat healthy foods.

### ◆ 2. Get Moving! ◆

Play a game of "Head, Shoulders, Knees and Toes" to keep your little ones moving.



### ◆ 3. Healthy Habits ◆

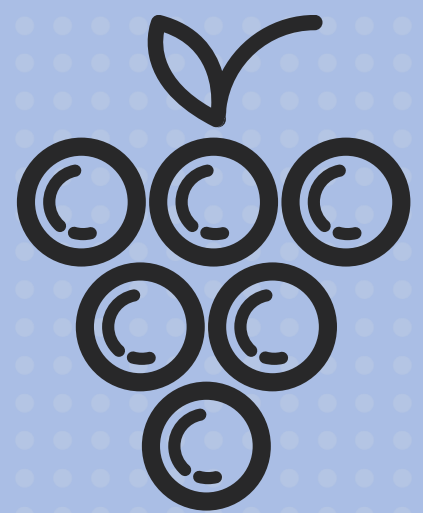
Did you know all doctors go to school to learn how to wash their hands?

Start your kids early and practice now.



### ◆ 4. Play a Word Game ◆

How many healthy foods start with the letter A? How about the letter B? Apples, Broccoli, Carrots...



### ◆ 5. Doctor's Bag ◆

Build a doctor's bag with your child. Include important supplies: bandages, stickers, and cotton balls.



For more activities & ideas, find The Molina Foundation on:



#EdxHealth

# ¡Todos Sanos!

Su familia sana

Actividades presentadas por The Molina Foundation



## 1. Comiendo Saludable

Ayuda a tus hijos a escoger frutas mientras preparas el desayuno.



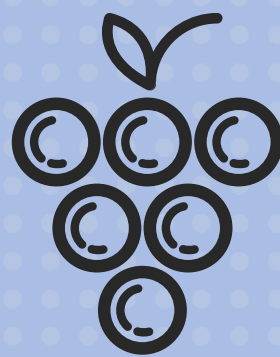
## 2. ¿Listos a Mover?

Toca tu cabeza, las rodillas, y los dedos para extender tu cuerpo y empezar tu día con movimiento.



## 3. Manos Limpias

¿Sabías que los médicos van a la escuela para aprender como lavar sus manos? Canta el alfabeto cuando te lavas tus manos.



## 4. Literatura y Verduras

¿Cuáles verduras y frutas empiezan con cada letra del alfabeto?

A = aguacate

Z = zanahoria

## 5. ¡Hoy, Soy un Médico!

Haz una bolsa médica con tu hijo. Incluye bolas de algodón, un papel, y un lapiz.



Para mas información, busca The Molina Foundation en:



#EdxSalud