

Tradiciones Sanas y Actividades de Juegos de Mesa

Instrucciones:

Corte las cartas de jugar. Provea a cada mesa con un set de cartas, una copia de la tabla de jugar y una ficha a cada persona (botones de diferentes colores o fichas de juegos de mesa como Monopolio).

Cartas de Juego

 <p>Comparta una forma para hacer las fiestas familiares más sanas. Avance un espacio.</p>	 <p>¿De un hábito que su familia puede empezar a hacer para mejorar su salud? Avance un espacio.</p>	 <p>Nombre un vegetal que la familia no come normalmente, y que el grupo le ayude a cómo prepararlo más interesante para la familia. Avance 2 espacios.</p>
 <p>Nombre una actividad física que su familia pueda hacer junta y disfrutarla. Avance un espacio.</p>	 <p>¿Qué es una comida que fríe que puede hacer asada o servir cruda? Avance un espacio.</p>	 <p>La familia cambió la rutina de tener pastel para el postre por frutas frescas con yogurt. Avance 2 espacios.</p>
 <p>¿Cuáles son algunas rutinas de dormir, comer y actividades familiares que cambiarías para ser más saludable? Avance un espacio.</p>	 <p>Cuando su madre le dice que su niño está delgado pero el doctor dice que el peso está bien. ¿Qué puede decirle para que ella entienda? Avance un espacio.</p>	 <p>Su familia ha comenzado un hábito de comer un vaso de helado cada noche antes de dormir. Retroceda un espacio.</p>

COMIENZO		FINAL	
<p>Fríe toda la comida de la cena. Pierde un turno.</p>		<p>Tome una Carta</p>	
<p>Tome una Carta</p>		<p>Llevó a su familia a caminar alrededor de la cuadra después de cenar. Avance 1 espacio</p>	
<p>Miró la televisión por 3 horas sin moverse sólo para buscar más comida. Pierde 2 espacios</p>		<p>Tome una Carta</p>	
<p>Planeó comidas por una semana e incluyó frutas y vegetales. Avance 1 espacio</p>		<p>Se estacionó lo más cerca que pudo de la tienda en vez de lejos donde podría haber caminar. Pierde un turno</p>	
<p>Tome una Carta</p>	<p>Recompensó el buen comportamiento de su hijo dando dulces. Pierde 1 espacio.</p>	<p>Tome una Carta</p>	<p>Camina de lado a lado en frente de la televisión durante comerciales. Avance 1 espacio</p>