



¡VIVA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE!



La salud podría significar diferentes cosas para diferentes personas. En esta lección hablamos de cosas saludables que no se tratan de alimentos. ¿Por qué? Para tener una vida sana, es necesario tener ciertos hábitos y rutinas que se sigan todos los días.

Una vida sana es como un rompecabezas que usted ha armado. Todas las piezas están conectadas, y cuando una pieza falta, el rompecabezas está incompleto. Para una vida saludable, usted tiene que comer bien, pero hay otras piezas de ese rompecabezas que deben juntarse también.



ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Cree una rutina familiar antes de dormir que usted pueda hacer todas las noches. (Tengan una rutina con la que todos en la familia estén de acuerdo.) Escríbala y todas las noches, marque las cosas que han hecho.

Pruebe estas ideas:

- Escriban la hora a la que se acuestan cada noche, y cuando se levanten por la mañana, sumen las horas de sueño que tuvieron.
- Antes de cada comida, verifiquen que toda la familia se ha lavado las manos.
- Asegúrense de que toda la familia se ha cepillado los dientes por la mañana y antes de acostarse.

TÓMESE TIEMPO PARA USTED

¡Tranquilícese!

¡Asegúrese de tomarse el tiempo todos los días, si es posible, para hacer algo que lo haga sentir bien y le ayude a relajarse: Leer, pasear, escuchar música, tocar un instrumento musical, hablar con un amigo, lo que sea!

Una parte importante de cuidar bien de sus hijos es el cuidarse bien a sí mismo.

