



Consejos para mantener saludables a los niños en el hogar



La salud puede significar diferentes cosas para diferentes personas. En esta lección hemos hablado de cosas saludables que no se tratan de comida . ¿Por qué? Para tener una vida sana, es necesario tener ciertos hábitos y rutinas que se siguen 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.



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.

Intente estas ideas:

- ! Escriban la hora a la que van a dormir 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.

T T U

¡Tranquilícese!

¡Asegúrese de tomarse el tiempo todos los días, si es posible, de 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 a usted mismo.

