



En el mes de la infancia
enseñales a cuidar
su salud





En el mes de la infancia enseñales a cuidar **SU** salud

Incentívalos a incrementar el consumo de frutas y verduras

- 1 Involúcralos en la preparación de los alimentos.
- 2 Pregúntales cuáles son sus frutas y verduras favoritas e inclúyelas en las comidas diarias.
- 3 Haz preparaciones con formas llamativas que los motiven a comer.





En el mes de la infancia enseñales a cuidar su salud

Motívalos a tener hábitos de higiene personal

- 1 Da ejemplo mostrándoles cómo te cepillas tus dientes incluyendo la seda dental.
- 2 Incentiva el lavado de manos con agua y con jabón luego de ir al baño, antes y después de comer, al terminar de jugar y tener contacto con el exterior.
- 3 Promueve el baño diario. Puedes incluir juguetes en la hora del baño para hacerla más divertida.



En el mes de la infancia enseñales a cuidar su salud

Crea espacios para compartir y hacer deporte

- 1 Busca espacios para compartir con ellos, el juego es una excelente forma de hacer ejercicio.
- 2 Evita que los niños pasen mucho tiempo frente a dispositivos electrónicos (tv, computador, videojuegos), busca actividades deportivas o juegos de grupo que incentiven su creatividad.
- 3 Recuerda que antes de iniciar algún deporte se debe hacer calentamiento y al finalizar estiramiento. La hidratación es fundamental.

