

LOS CONSEJOS DEL DR. RUSTER: LA SALUD DE TUS HIJOS EN 6 PASOS

... un cuento
y a dormir!

11-13h
cada noche



6 ¡Aséate...

Estableced unas rutinas de aseo y relajación diarios a la hora de acostar a los niños.



5 ¡Puedes hacerlo!

Animadles para que se vistan y coman solos.

Lograrlo por si mismos les llenará de optimismo y ayudará a trabajar la responsabilidad.



4 ¡Exprésate!

Enseñad a vuestros hijos a expresar sus emociones.

Permitir que las expresen es muy importante para su salud. Comprenderlas y ofrecer una vía para expresarlas adecuadamente es esencial para que se sientan queridos y desarrollen una adecuada autoestima.



1 ¡Desayuna cada día!

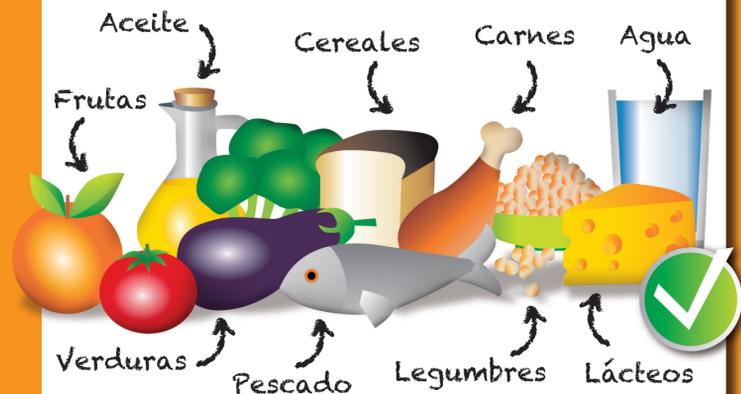
Dad a vuestros hijos un desayuno completo antes de ir a la escuela.



2 ¡Come alimentos de muchos colores!

No olvidéis que los niños han de comer 5 veces al día: Desayuno, tentempie, comida, merienda y cena.

Alimentos de "cada día"



Sólo algunas veces: bollería, frituras, caramelos, golosinas y refrescos.

3 ¡Muévete y diviértete!

Animales a que vayan andando a la escuela, a subir escaleras, o a dar paseos en bici...



¡El ejercicio es divertido y nos mantiene sanos!

