



Menú

FEBRERO 2021

Conversando sobre
los hábitos en los niños

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Alimentación saludable para un peso saludable.

01

Recuerda en la dieta diaria la importancia de las frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos.

02

Incluye en la dieta diaria carnes magras, aves, pescado, granos y huevos.

03

Día Mundial contra el Cáncer, recuerda la prevención es lo más importante.

04

Reflexione sobre todos sus hábitos de alimentación y los de su familia.

05

Revise los hábitos buenos como los malos, así como en las cosas que desencadenan que coman en forma poco saludable.

06

Sustituya sus hábitos alimentarios poco saludables por otros más saludables.

07

Recuerde usted es el ejemplo de sus hijos.

08

Refuerce sus nuevos hábitos de alimentación.

09

Cada día integrar algo nuevo y nutritivo a su dieta diaria.

10

Recuerde comer muy despacio y en tranquilidad.

11

Recuerda la importancia de tomar agua filtrada.

12

Ayuda a los niños a comer frutas y verduras.

13

Haz que tus niños encuentren gusto por las frutas y verduras, buscando brindarles opciones diferentes y divertidas.

14

Día Internacional de la lucha contra el Cáncer Infantil. Felices Carnavales.

15

Recuerda enseñar el hábito de lavarse los dientes tres veces al día.

16

Para el cepillado de los dientes podemos empezar por hacer de este momento un espacio divertido buscando cepillos de dientes de sus personajes favoritos y pastas de sabores.

17

Recuerda la importancia de dormir las horas suficientes.

18

Una buena y divertida rutina para ir a dormir con cuentos y cosquillas bajo las sábanas, hará que sea fácil respetar el horario de acostarse.

19

Importante, lavarse las manos.

20

Lavarse las manos es un hábito básico que necesitamos que lo hagan aún cuando están fuera de casa.

21

Explicarles a los niños desde muy pequeños lo que sucede cuando no nos lavamos las manos antes de comer o después de ir al baño.

22

Realizar actividad física es de vital importancia desde muy pequeños.

23

Lo importante es que el ejercicio físico, los juegos al aire libre o algún deporte, pasen a ser una actividad consistente en su vida.

24

Establece rutinas que contribuyan a su educación.

25

Enseñar a nuestros hijos el gusto por la lectura es uno de los más grandes regalos que podemos darles.

26

A los más pequeños podemos iniciar leyéndoles un rato todas las noches.

27

Cuando aprenden a leer, nuestra labor consiste en entusiasmarlos y poner a su alcance todos aquellos temas que les interese leer.

28

DIA 4



4° MENGUANTE



DIA 12



LUNA NUEVA



DIA 19



4° CRECIENTE



DIA 27



LUNA LLENA

