



Menú



MARZO 2021

Conversando sobre
los hábitos en los niños

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Recuerda limitar el tiempo de las pantallas, ver televisión, videojuegos y jugar con la tablet o el celular. **01**

Destinar más tiempo a jugar al aire libre, hacer manualidades y desarrollar su creatividad. **02**

Seguir un horario, centra a los niños y les provee de un entorno de claridad y organización básico para un desarrollo óptimo. **03**

Enséñales a ser amables, contestar siempre a un saludo y dar las gracias. **04**

En el tema de fomentar hábitos lo verdaderamente esencial es enseñar con el ejemplo... **05**

...si nosotros leemos, nuestros hijos querrán leer. Si somos ordenados, a ellos no les costará serlo. Si comemos sanamente, ellos ni siquiera considerarán otras formas de hacerlo. **06**

Inculcar una rutina de la hora de las comidas. **07**

Un desayuno nutritivo completo con todos los grupos de alimentos le ayudará a su hijo mantenerse enérgico y activo durante todo el día. **08**

Recordar la importancia de un desayuno bajo en grasa, que activa el cerebro y proporciona la energía suficiente para el nuevo día. **09**

Alimentación saludable para mantener el peso y prevenir ciertas enfermedades crónicas como la diabetes o la obesidad. **10**

Incorporar alimentos saludables en la lista de compras y preparar comidas nutritivas. **11**

La costumbre de lavarse las manos, es una de las cosas más importantes que se debe inculcar a los niños desde pequeños. **12**

Asegurarse de educarlo sobre la importancia de un cepillado adecuado. **13**

Intentar que el cepillado de los dientes sea una actividad divertida, para que se vuelva hábito. **14**

Los niños necesitan 60 minutos de actividad física diaria. **15**

Puedes integrar el ejercicio con varias sesiones de juego de 10 a 15 minutos diarios. **16**

Puedes animar a tu hijo a caminar en lugar de ir en carro para distancias cortas. **17**

Pídele que lleve a pasear al perro en lugar de ver la televisión. **18**

Da el ejemplo y usen las escaleras en lugar del ascensor. **19**

Leer cuentos antes de dormir puede ayudar a los niños a ser mejores lectores de adultos. **20**

Incentiva el horario de sueños, los niños necesitan dormir mucho, porque la mayor parte de su crecimiento se produce mientras están durmiendo. **21**

El exceso de azúcar de los refrescos añade calorías que pueden acabar provocando problemas de peso. **22**

Lo mejor para mantenerse hidratado es el agua. **23**

Las amistades son muy importantes para que los niños se desarrollen de forma saludable. **24**

Jugar con otros niños les permite adquirir habilidades sociales: comunicación, cooperación y resolución de problemas. **25**

Una buena comunicación mejora el rendimiento en la escuela de tus hijos. **26**

Los modales son normas de conducta que dan fe de cuán bien educada está una persona. **27**

Los buenos modales se enseñan con el ejemplo. **28**

Píde a tu hijo colaborar siempre en el arreglo y recogida del material de juego. **29**

Inculca en el niño actitudes de atención y normas de buen hablante. **30**

Enseña como solucionar los conflictos de manera dialogada, sin gritos, ni peleas. **31**

DIA 5
4° MENGUANTE ★

DIA 13
LUNA NUEVA ★

DIA 21
4° CRECIENTE ★

DIA 28
LUNA LLENA ★

