

LOS CARDIOCONSEJOS

Seis sencillos pasos para la salud de tus peques

¡Desayuna cada día!

1

Desayunar de forma saludable es esencial para tener energía y buen humor.



¡Come variado!

2

Comer de colores ayuda al buen funcionamiento del cuerpo.



6

¡Descansa cuerpo y mente!

Dormir las horas recomendadas y tener momentos de calma a lo largo del día es clave para un buen desarrollo.



3

¡Muévete y disfruta!

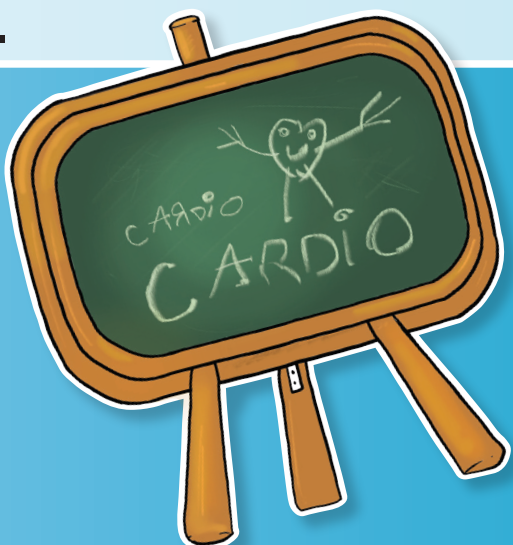
Correr, saltar, jugar y bailar son formas sencillas y divertidas de llevar una vida activa.



¡Puedes hacerlo!

5

Fomentar la autonomía favorece el optimismo y la confianza.



4

¡Expresa tus emociones!

Ayudarles a comprender y a expresar las emociones también es cuidar la salud.

