

Actividad física



Equilibrio y coordinación

Moverse para



Estar en forma



Desahogarse, liberar la energía



Sentirse bem



Caminar



Bailar



Jugar

Consejos y sugerencias



Jardinería

Y usted, ¿cuáles son sus consejos e ideas ?

La alimentación



Descubrir



Desarrollar los 5 sentidos



Disfruta



Tener energia

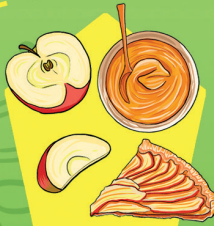
Comer
para



Compartir



Ofrecer sin
obligar



Variar las recetas

Consejos y
sugerencias



Beber agua



Adaptar las porciones



Contexto cálido

Y usted, ¿cuáles son sus consejos e ideas ?

Las pantallas



Estar calmado

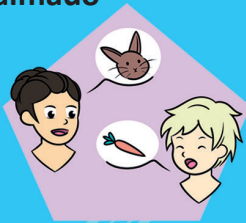


Imaginar

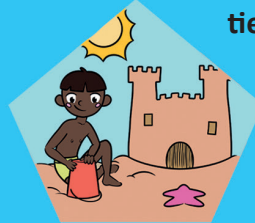


Compartir tiempo

Sin pantallas
para



Comunicar

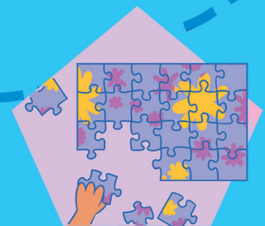


Ser activo



Leer

Consejos y
sugerencias



Actividades
manuales



Jogar



Conversar

Y usted, ¿cuáles son sus consejos e ideas ?

Sueño



Estar sano



Creciendo



Apprender y memorizar



Descansar tu cuerpo y tu cabeza



Gestionar tus emociones

Dormir para

Consejo : detectar los signos de fatiga



Bostezo



Enfadado



Lágrimas



Cierra los ojos



Frotar los ojos

Otros consejos



Temperatura entre 18 y 20°C



Moverse durante el día



Leer una historia



Sin pantalla Sin soda



Dormir lo suficiente

Y usted, ¿cuáles son sus consejos e ideas ?