

# 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

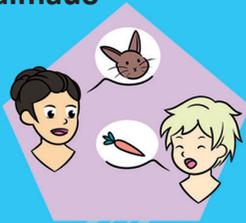


Imaginar



Compartir tiempo

Sin pantallas para



Comunicar

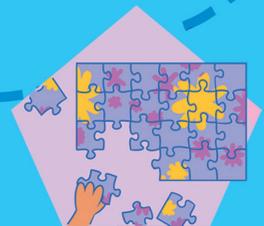


Ser activo



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 ?**