

FAMILIAS ENTORNOS SEGUROS

EL CUIDADO DE LA SALUD



La Salud

Como padres, nos preocupamos cuando nuestros hijos se enferman; pero la salud no es solo la ausencia de enfermedad. Salud **es tener bienestar a nivel físico, mental y social.**



¿Qué comprende la buena **salud** de los niños - niñas - adolescentes?

Alimentarse saludablemente, dormir bien, hacer ejercicio, jugar, recibir buen trato y vivir **en un entorno seguro y protector.**



¿Cómo cuidar la salud de nuestros hijos - hijas?



A la hora de comer:
sin amenazas, ni castigos.



A la hora de descansar:
sin tecnología: tv o celulares.



Durante el día: moverse,
jugar, bailar, hacer ejercicio.



A toda hora: dar un buen trato y
mantener el sentido del humor.