

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.