



RedVital  
SALUD

# MEJORANDO NUESTRA SALUD



Fomentemos hábitos saludables en nuestros hijos/as, empezando por nosotros mismos



- Reduce los procesados
- Come mas frutas y verduras
- Practica el "Plato de Harvard"
- Para beber, apuesta por el agua
- Come en familia
- Deja que los niños/as colaboren en el menú, en poner y en quitarla.
- Lleva "recreos saludables"



- Cuida la higiene personal
- Ducha diaria
- Cepilla tus dientes
- Pasar la lencería de vez en cuando aunque no pique la cabeza
- Lleva ropa limpia
- Lavado frecuente de manos
- Autonomía al vestirse/desvestirse
- Recoger la habitación



- Practicar ejercicio físico
- Mantener contacto con la naturaleza
- No pasar demasiado tiempo sentados
- Limitar las horas de pantalla
- Juega al aire libre
- Comparte el tiempo con familia y amigos



- Tener rutinas estables, sin ser rígidos
- Dormir las horas necesarias
- Fomentar la lectura
- Escucha a tu cuerpo y mente
- Comparte lo que te inquieta
- Escucha buena música
- Háblate bien
- Respeta y empatiza