



ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA

Las niñas y niños pueden elegir una dieta adecuada y equilibrada si se les ofrece alimentos nutritivos.

- Comer en familia: el entorno físico de las comidas es importante, no pantallas ni distracciones.
- Establecer rutinas y horarios de alimentación.



DISMINUIR EL SENDENTARISMO

Reducir el tiempo de interacción con dispositivos electrónicos como: computadoras, videojuegos, celulares, televisión, etc.

- Niños menores de 2 años: no pantallas.
- Niños mayores de 2 años: máximo 2 horas al día.

FOMENTAR EL EJERCICIO FÍSICO REGULAR

El ejercicio brinda beneficios emocionales, físicos y metabólicos.

- No permanecer sentada/o por más de 1 hora.
- Intentar realizar actividades/juegos que involucren movimiento/actividad física todos los días (mínimo 3 horas).



FAVORECER EL DESCANSO

En horarios fijos, en un lugar seguro, oscuro y silencioso.

- Ayuda a un correcto crecimiento y desarrollo, además aporta a la salud emocional.
- Pregunte a su médico las horas necesarias de acuerdo a su edad.

INGESTA SUFICIENTE DE AGUA

La bebida adecuada y necesaria para la hidratación es el agua.

- La cantidad varía según la edad.
- Evitar el consumo de gaseosas, refrescos y cualquier tipo de bebida azucarada.



SEGURIDAD, HIGIENE Y SALUD EMOCIONAL

En conjunto, todas estas medidas ayudan a una correcta salud integral.

- Baño diario y lavado constante de manos.
- Pasar tiempo de calidad con las niñas y niños, escucharles atentamente.
- Mantener controles periódicos en los centros de salud.