



**¡Cuidemos nuestra salud desde
pequeños!**





Alimentación saludable



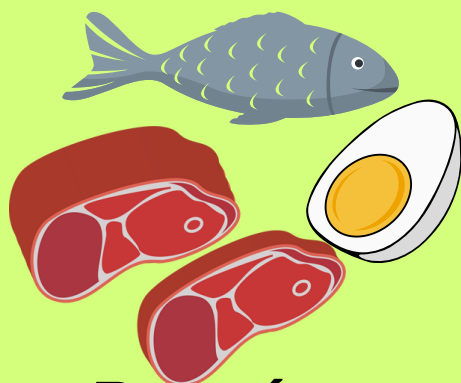
Cereales



Verduras



Lácteos



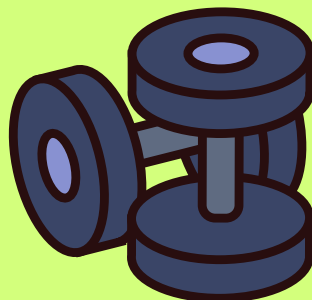
Proteína



Frutas



¡1 hora de actividad al aire libre!





¡Recuerda beber agua!

El agua es trascendental para muchas funciones de nuestro cuerpo, por lo que estar bien hidratados es fundamental para mantenernos saludables.





¡Toma una siesta!

Para tener un sueño reparador, debes descansar de 9 a 11 horas. Esto te ayudará a tener energía durante el día.





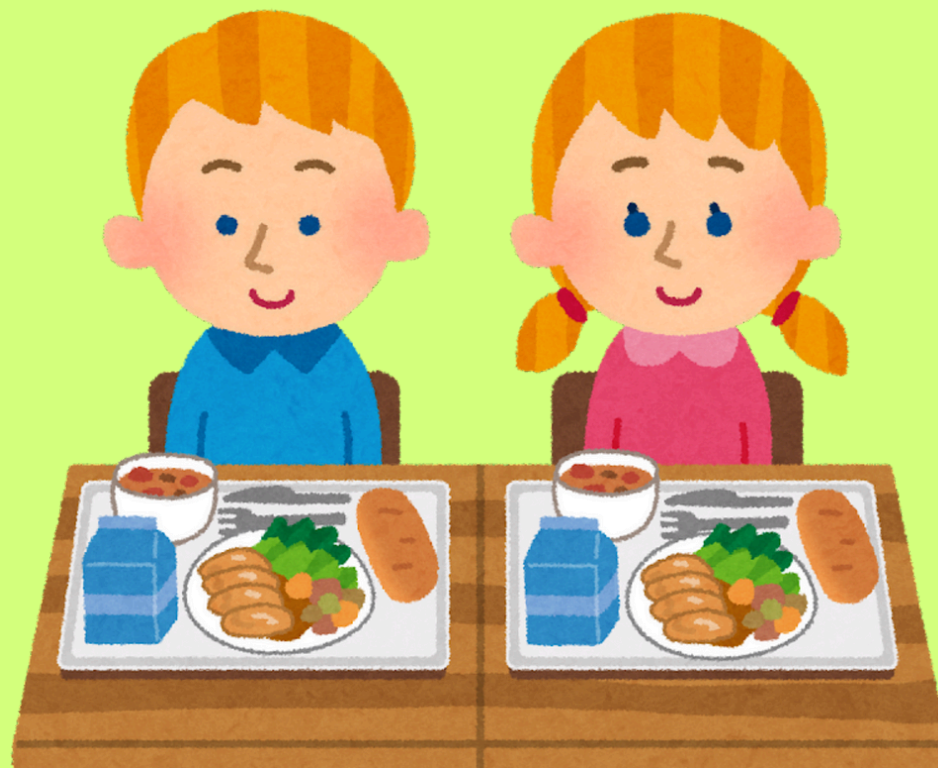
Tómate un tiempo para relajarte

Tu cuerpo y mente necesitan una pausa para recargar energías y seguir jugando con alegría.





Como padres, fomentar hábitos saludables en los niños es uno de los regalos más valiosos que podemos darles. Una buena alimentación, suficiente actividad física, un sueño reparador y prácticas de higiene no solo fortalecen su salud, sino que también los preparan para enfrentar la vida con mayor bienestar. Enseñarles desde pequeños a cuidar de sí mismos les ayuda a desarrollar disciplina, responsabilidad y confianza.





Visita nuestra página web

WWW.COLEGIODELBOSQUE.EDU.CO



Colegiodelbosquebilingue



Colegiodelbosquebilingue.uan



@Bosquebilingue