



multicare.org/mary-bridge-5210

La preparación para la escuela comienza en el hogar.

¡Léale a su hijo todos los días!

Siempre hay un buen **LIBRO** en su biblioteca.



multicare.org/mary-bridge-5210

La preparación para la escuela comienza en el hogar.

¡Léale a su hijo todos los días!

Siempre hay un buen **LIBRO** en su biblioteca.



multicare.org/mary-bridge-5210

La preparación para la escuela comienza en el hogar.

¡Léale a su hijo todos los días!

Siempre hay un buen **LIBRO** en su biblioteca.



multicare.org/mary-bridge-5210

La preparación para la escuela comienza en el hogar.

¡Léale a su hijo todos los días!

Siempre hay un buen **LIBRO** en su biblioteca.




multicare.org/mary-bridge-5210


La preparación para la escuela comienza en el hogar.


¡Léale a su hijo todos los días!


Siempre hay un buen **LIBRO** en su biblioteca.

Los niños sanos tienen un mejor desempeño en la escuela.

 Coman **5** o más porciones de frutas y verduras cada día.


 Limite el tiempo frente a la pantalla a menos de dos horas por día (los niños menores de **2** años no deben estar frente a la pantalla en ningún momento).


 Hagan ejercicio por lo menos **1** hora al día.


 Intente que no tomen bebidas azucaradas (gaseosas, bebidas isotónicas, jugos, jugos de fruta, etc.)




Los niños sanos tienen un mejor desempeño en la escuela.

 Coman **5** o más porciones de frutas y verduras cada día.


 Limite el tiempo frente a la pantalla a menos de dos horas por día (los niños menores de **2** años no deben estar frente a la pantalla en ningún momento).


 Hagan ejercicio por lo menos **1** hora al día.


 Intente que no tomen bebidas azucaradas (gaseosas, bebidas isotónicas, jugos, jugos de fruta, etc.)




Los niños sanos tienen un mejor desempeño en la escuela.

 Coman **5** o más porciones de frutas y verduras cada día.


 Limite el tiempo frente a la pantalla a menos de dos horas por día (los niños menores de **2** años no deben estar frente a la pantalla en ningún momento).


 Hagan ejercicio por lo menos **1** hora al día.


 Intente que no tomen bebidas azucaradas (gaseosas, bebidas isotónicas, jugos, jugos de fruta, etc.)




Los niños sanos tienen un mejor desempeño en la escuela.

 Coman **5** o más porciones de frutas y verduras cada día.


 Limite el tiempo frente a la pantalla a menos de dos horas por día (los niños menores de **2** años no deben estar frente a la pantalla en ningún momento).


 Hagan ejercicio por lo menos **1** hora al día.


 Intente que no tomen bebidas azucaradas (gaseosas, bebidas isotónicas, jugos, jugos de fruta, etc.)




Los niños sanos tienen un mejor desempeño en la escuela.

 Coman **5** o más porciones de frutas y verduras cada día.

 Limite el tiempo frente a la pantalla a menos de dos horas por día (los niños menores de **2** años no deben estar frente a la pantalla en ningún momento).

 Hagan ejercicio por lo menos **1** hora al día.

 Intente que no tomen bebidas azucaradas (gaseosas, bebidas isotónicas, jugos, jugos de fruta, etc.)

