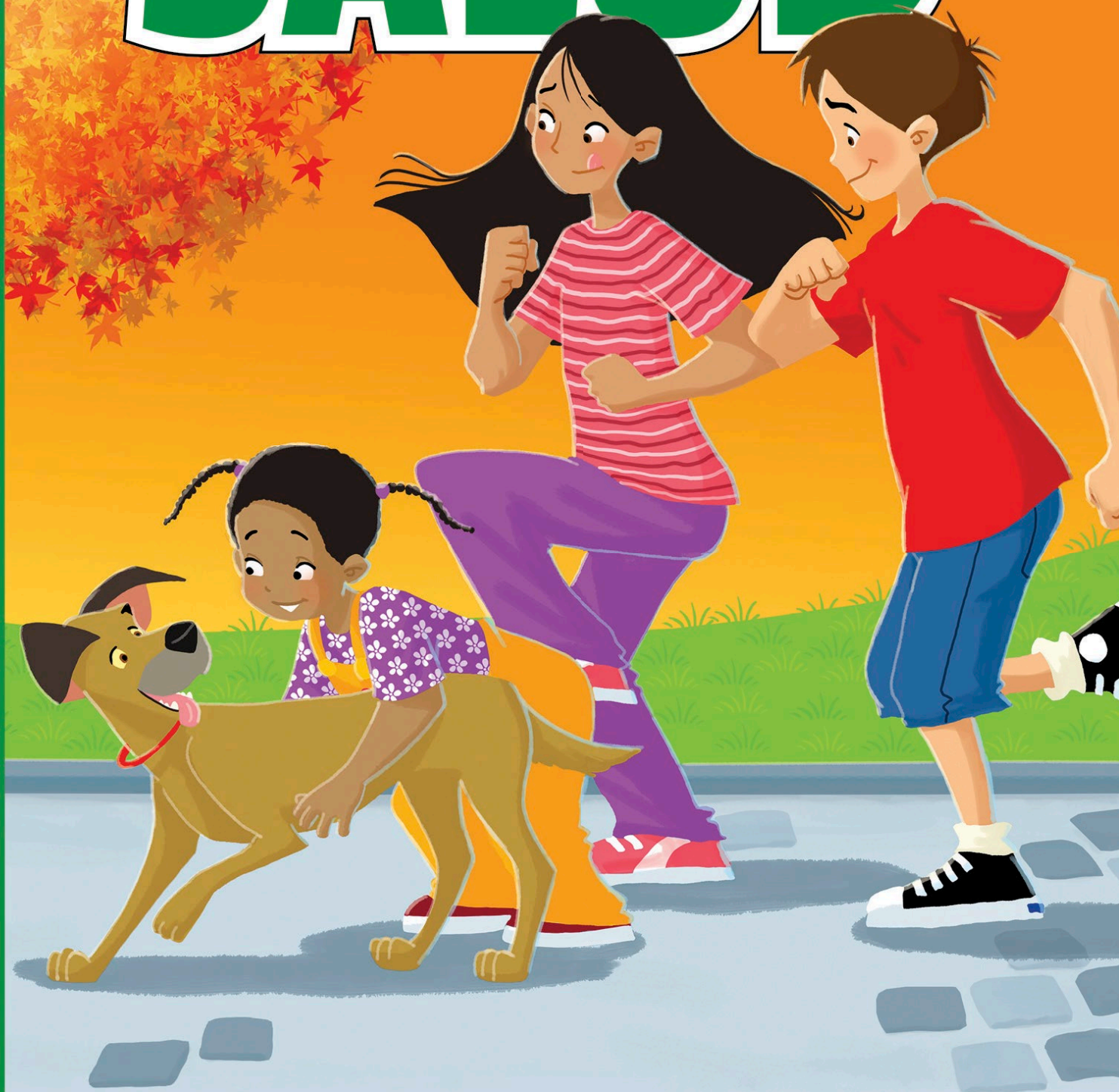


Mi primer libro de **SALUD**



Índice

¡Bienvenido a esta gran aventura!	6
¡Tu cuerpo es una maravilla!	8
Los mayores también fueron niños	10
La vida es movimiento	12
¡Cuántos alimentos!	14
Tiempo para comer	16
No es bueno comer a deshoras	18
El estómago necesita descansar	20
¿Cuánto debo comer?	22
Correr es estupendo	24
¡El ejercicio en familia es muy divertido!	26
El agua te cuida por dentro	28
¡Es la hora de la ducha!	30



Más agua en la playa **32**
La higiene es salud **34**
El sol es mi amigo **36**
Una fuente de bienestar y alegría **38**
Usa sabiamente las cosas buenas **40**
¡Aléjate de lo malo! **42**
¡Qué desagradable! **44**
Llegó la hora de descansar **46**
¿Estás listo para dormir? **48**
Para dormir bien... **50**
Si no duermes lo suficiente... **52**
El secreto de la tranquilidad **54**
En busca de aire puro **56**
Mente sana en cuerpo sano **58**
El valor de la fe en Dios **60**
¡No te olvides de los ocho remedios naturales! **62**





La vida es movimiento

Todos los seres vivos de este mundo han sido creados para moverse. ¡Mira cómo corren los animales del campo!

¡Vamos a movernos como un conejo!
Salta a la derecha y después
a la izquierda.
¡Ahora lo más rápido que puedas!

Para poder moverte necesitas comer alimentos saludables, como los que te preparan en tu casa.

¡Cuántos alimentos!

Todos son importantes. El pan y el arroz te dan energía para todo el día.

¡Vamos a saltar!

Las frutas y las verduras tienen vitaminas y minerales para que estés sano y fuerte.



Tiempo para comer

Papá y mamá te dan de comer por la mañana, al mediodía y por la tarde.
Cómete toda la comida del plato.
Tu cuerpo la necesita.

¡Vamos a hacer como que comemos muy rico!

Agradece a Jesús antes de probar los alimentos.





¿Cuánto debo comer?

Desayuna como un rey (abundante).
Almuerza como un príncipe (suficiente).
Cena como un mendigo (ligero).

¡Vamos a imitar a un rey! ¡Ahora, a un príncipe! Por último, ¡a un mendigo!

El agua te cuida por dentro

No olvides beber suficiente agua cada día.
Tu cuerpo la necesita.

¡Evita los refrescos azucarados!
Esos no sustituyen al agua.

¡Vamos a jugar a que bebemos agua.
¡Qué rica es el agua!



¡Es la hora de la ducha!

Aunque no lo creas, a muchos niños no les gusta ducharse. Algunos se esconden de su mamá o se enfadan cuando los llevan a bañarse.

Por ejemplo, Pepo no está muy contento cuando le toca bañarse.

¡Vamos a llamar a Pepo a bañarse!

¡Pepo, es hora de tomar el baño!

Otra vez. No se escucha.

El sol es mi amigo

El sol es muy importante para la vida y para tener buena salud.

¡Vamos a jugar a que tomamos el sol!
Túmbate en el suelo. Ahora ponte de pie.

Pero también hay que tener cuidado con él.
Es mejor no exponerse al sol entre las 11:00 y las 15:00 horas.



Usa sabiamente las cosas buenas

Temperancia significa hacer todo lo que es bueno de forma moderada, y alejarse de todo lo que es malo. Hay que usar las cosas buenas con cuidado, de lo contrario las puedes arruinar.





¡Aléjate de lo malo!

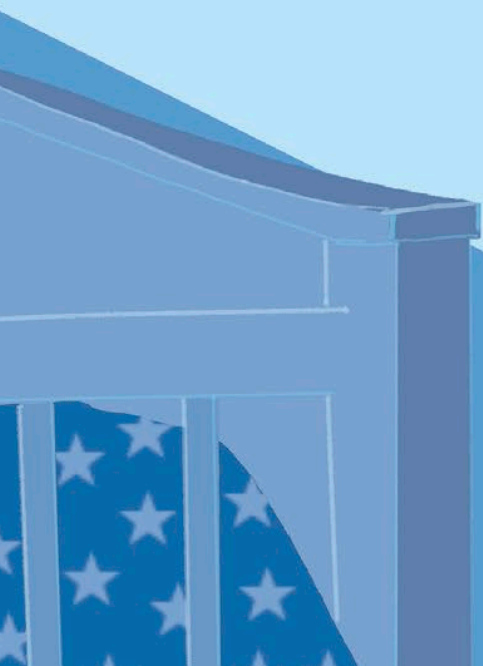
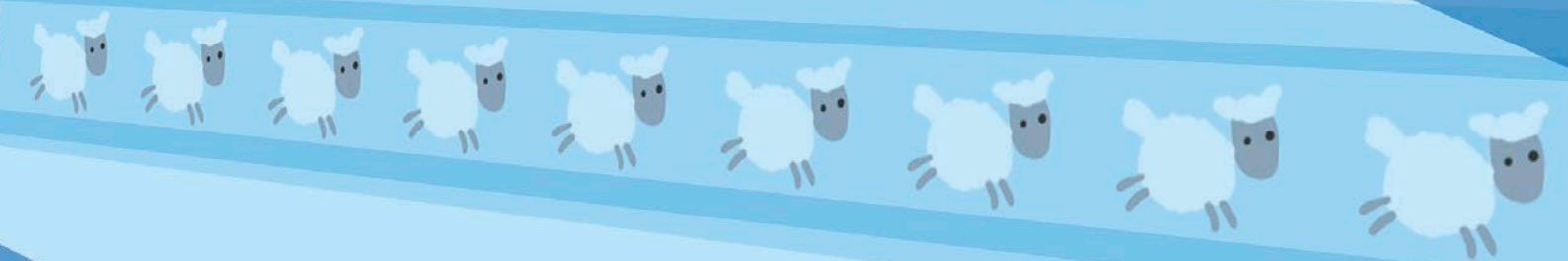
El alcohol es una sustancia que tiene efectos negativos para diversas partes del cuerpo humano.

Llegó la hora de descansar

Los niños deben dormir al menos diez horas diarias. También es muy importante que te acuestes y te levantes a la misma hora.

¡Vamos a tumbarnos para dormir!
¡Qué bien!

No es bueno ver películas o programas de televisión por la noche porque se altera el sueño y puedes tener pesadillas.



El secreto de la tranquilidad

El aire es muy importante para tu cuerpo. Respirar correctamente te ayuda a sentirte mejor, favorece el apetito y te ayuda a dormir bien.

Inhala lentamente a través de la nariz llenando la parte inferior de tus pulmones. Retén el aire unos tres segundos. Ahora exhala despacio.

El valor de la fe en Dios

La confianza en Jesús favorece la buena salud. Haz tu oración todos los días, estudia la Biblia y ve a la iglesia. Eso te ayudará a amar y respetar a las personas que te rodean.





La infancia es un momento ideal para transmitir las grandes enseñanzas de la vida. Por eso, la Biblia dice: *«Instruye al niño en el camino correcto, y aun en su vejez no lo abandonará»* (Proverbios 22: 6, CST).

Al compartir estas lecturas con tus hijos, tendrás la oportunidad de instruirlos de una forma entretenida sobre algunos principios básicos de salud, que serán muy importantes a lo largo de sus vidas. Nadie mejor que tú para sazonar con mucho amor este tipo de enseñanzas.

0-4 años



 safeliz
infantil

