

Educando cuerpo y mente

VERDURA:
ZANAHORIA,
BRÓCOLI, PEPINO,
JITOMATE,
ALABAZA

FRUTA:
ELÍGELA DE
TEMPORADA

PROTEÍNA:
ANIMAL: QUESO,
HUEVO, YOGURT,
POLLO, PESCADO.
VEGETAL: FRÍJOL,
HABA, LENTEJA,
SOYA.

¿QUÉ NO INCLUIR?
EMBUTIDOS (SALCHICHAS, JAMÓN)
REFRESCOS, JUGUITOS O
BEBIDAS AZÚCARADAS
BOTANAS SALADAS
GALLETAS, PASTELILLOS

ELIGE ALIMENTOS NATURALES,
ANTES QUE PROCESADOS



GRASAS
SALUDABLES:
CACAHUATE,
PEPIÑA, CHIA,
NUEZ, ALMENDRA,
AVOCATE

DALE VIDA
A LA
LECTURA

VISITA
BIBLIOTECAS
Y FERIAS DEL
LIBRO Y DEJA
QUE ELIJA
LO QUE QUIERA
LEER

DISFRUTA
EL TIEMPO
DE LECTURA

EL PRIMER VÍNCULO CON LOS LIBROS
Y LA PALABRA



DESARROLLA
LA IMAGINACIÓN
Y LA
CREATIVIDAD

CREA VÍNCULOS,
CONVERSA Y
ABRAZA A TUS
HIJOS E HIJAS

Lonchera Saludable

AUTOREGULARNOS

RELACIONARNOS
MEJOR CON
LOS DEMÁS

GENERAR
BIENESTAR
EMOCIONAL

APRENDER A SENTIR NOS AYUDA A:

CONOCERNOS
MEJOR A
NOSOTROS
MISMOS Y
A LOS DEMÁS

RECONOCER Y
ACEPTAR
NUESTROS
ESTADOS DE
ÁNIMO



Leer desde Casa

TOMAR
DECISIONES
ASERTIVAS

SOLUCIONAR
CONFLICTOS

Conocer las emociones

