



## UNA ESCUELA SALUDABLE

Una alimentación saludable inicia en casa y continúa en la escuela. Por eso, cuando estés en la escuela de tu hijo(a) o en la que trabajas, fomenta siempre que hayan alimentos saludables.

Puedes formar una comunidad de padres donde trabajen en conjunto con el director y los maestros para lograr entre los tres grupos (padres, maestros y directores) este objetivo. El cual no sólo beneficia a los niños(as), sino también a todas las personas.

### BENEFICIOS

Cuando la escuela de tu hijo(a) o en la que trabajas es saludable, encontrarás muchos beneficios:

#### Niños(as):

- Más atentos y concentrados
- Con mejor seguimiento de indicaciones
- Con mejor desarrollo motriz y cognitivo
- Con mejor aprendizaje

*Recuerda que una alimentación balanceada es indispensable para un buen desarrollo cerebral.*

**Comer no sólo es para estar alimentado,** siempre debes buscar que los alimentos realmente te nutran. Recuerda, no por el hecho de que puedas llevarte una comida a la boca, quiere decir que sea nutritiva.

*¡Crea conciencia!  
¡Inicia por ti!*





# LA IMPORTANCIA DE LA MOTIVACIÓN EN LOS NIÑOS

*La motivación es el impulso que nos anima a seguir con nuestras actividades y lograr nuestras metas.*

Todos necesitamos sentirnos motivados, sobre todo los niños durante la etapa de crecimiento, ya que los hace sentirse apreciados.

Por eso, debemos reconocer el esfuerzo de nuestros pequeños y decirles que equivocarse o fallar es normal, pero siempre pueden volver a intentarlo. Evitando las críticas, pues al hacer juicios de valor podemos dañar su autoestima.

*Además, es difícil que se comporten bien si les decimos que hacen todo mal. Es mejor preguntarles cómo se sienten después de realizar una actividad y, sobre todo, no perder el afecto hacia ellos por lo que hagan o dejen de hacer.*

Generar un diálogo con nuestros hijos(as) nos ayudará a tener una relación cercana con ellos. Cada palabra de amor y de aliento que les demos, construye su autoestima desde los primeros meses de edad.

*La motivación es una de las armas más importantes para alcanzar el éxito personal.*

Por ello, es indispensable motivar a los niños(as) a desempeñarse mejor en la escuela desde pequeños. De esta manera darán lo mejor de sí mismos y disfrutarán más su proceso de aprendizaje.



Recuerda, como padre o madre debes crear un ambiente para educar a tus hijos(as) en el esfuerzo y dedicación; ya que se esforzarán aún más, **tendrán una actitud positiva para aprender y enfrentarán los problemas de una mejor manera.**



Es muy importante que tanto los padres como los maestros, dirijamos el esfuerzo hacia la motivación de todos y cada uno de nuestros niños.



## 21 DE MARZO DÍA MUNDIAL DEL SÍNDROME DE DOWN

La Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU) escogió el 21 de marzo para conmemorar la condición característica del Síndrome de Down, es decir la triplicación del cromosoma 21, por eso el 21/03. Con este homenaje se busca crear conciencia en la sociedad y celebrar la dignidad, el valor y las contribuciones de las personas con Síndrome de Down.

*“¿Especial? Lo que tengo de especial son unos padres y un entorno que han luchado porque sea lo más autónomo posible”. - Pablo Pineda*





# LAS MENTIRAS

Mentir es muy común entre la gente. Si le preguntas a la persona de al lado si alguna vez ha mentido; seguramente te dirá que sí. Las razones pueden ser muchísimas: por miedo a ser regañados, quedar mal ante los demás, posibles burlas, comparaciones o envidias, por proteger a un ser querido, etc.

*Alguna vez todos hemos mentido, pero lo grave de esto es cuando se convierte en el pan de cada día y la confianza se pierde poco a poco.*

Sobre todo en la familia, donde los padres pueden llegar a desconfiar de todo lo que les dicen sus hijos, mientras que ellos sienten una gran frustración ante la falta de confianza. En este punto decir la verdad ya no es importante.

Quizá te estarás preguntando: ¿qué puedo hacer para no llegar a ese extremo? Te compartimos algunos tips que te ayudarán a ti y a tu familia a enfrentar las mentiras:

1. Predica con el ejemplo
2. Platica con tus niños sobre las verdades y las mentiras.
3. Reconoce tus equivocaciones y las de tu familia
4. Asuman las consecuencias de sus actos
5. Felicita a tus pequeños cuando dicen la verdad
6. Refuerza la confianza de tus hijos
7. Escucha con atención cada vez que alguien habla

Las mentiras pueden ser un verdadero dolor de cabeza si las dejas crecer en tu familia. Por eso, es importante que como padre o madre reafirmes tu responsabilidad de educar con valores, así tus hijos crecerán positivamente en su vida.

*“La verdad es la semilla para hacer crecer la honestidad”*



# PURÉ DE TOMATE CASERO



Cuando tenemos prisa al cocinar es común utilizar puré de tomate empaquetado, sin embargo, algunos de estos productos contienen altas cantidades de azúcar, sodio y otros ingredientes que no son buenos para nuestro cuerpo. Una alternativa saludable es crear tu propio puré de tomate, con ingredientes frescos.

## INGREDIENTES:

- 5 tomates cocidos
- 1 diente de ajo
- Sal de mar o del Himalaya
- Pimienta
- Un trocito de cebolla
- Hojas de romero

**Tip:** Puedes congelar el puré en porciones, así podrás usar la porción que requieras en cualquier momento.



Lava muy bien los tomates y ponlos a cocer a fuego lento en un recipiente con  $\frac{1}{4}$  de taza de agua.



Ya que estén bien cocidos, retira la piel y colócalos en una licuadora sin el agua.



Agrega los demás ingredientes y licúa hasta que el puré quede cremoso.



Guárdalo en un recipiente de cristal con tapa y refrigéralo.

*¡Listo! Así puedes preparar un puré saludable y fácil de conservar. El tomate, además de ser un ingrediente esencial en varios platillos, es un gran antioxidante que limpia tu organismo.*



## 23 DE MARZO DÍA MUNDIAL DE LA REHABILITACIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) conmemora este día como un recordatorio del derecho que poseen las personas con discapacidades para acceder a programas médicos de calidad y tratamientos para su rehabilitación integral, sin importar su raza, religión, ideología política o estatus social.

*"No estoy diciendo que será fácil. Solo te digo que valdrá la pena" - Vicente Campos*