

**En familia  
nos cuidamos estableciendo  
rutinas que nos ayudan a organizar  
las labores cotidianas**



**FAMILIAS BUENA ONDA**

## **Momentos de higiene:**

Generar hábitos de limpieza y desinfección promueve el cuidado personal y nos ayuda a evitar enfermedades.

## **Momentos de alimentación:**

Comer requiere de un tiempo y espacio determinado para favorecer su aporte a nuestra salud.



**Momentos de descanso:**  
Facilitar el buen dormir  
ayuda al desarrollo  
mental, social y emocional  
de niñas y niños.

**Momentos de lectura:**  
Leer en familia es un hábito  
muy importante para el  
desarrollo de niñas y niños.

