



AGENDA

ACTIVIDADES REALIZADAS

Participación del Dr. Maireni Gautreu en el Programa televisivo de Ideas compartidas, canal 19.

Reunión del equipo técnico DIGPRES con la Dirección de Desarrollo Estratégico Institucional y el equipo de prensa del Ministerio de Salud.

Participación del Dr. Maireni Gautreu en el programa Teatro en la radio, Ventana Abierta en el Cultura.

Nota de prensa a todos los medios escritos dando a conocer la designación del Dr. Maireni Gautreau en la Dirección General de Promoción y Educación para la Salud.

"Para ejercer una influencia positiva entre los niños, es indispensable participar de sus alegrías"

Don Bosco

Al inicio de las clases, hay muchas acciones a emprender en la casa para ayudar a que su hijo(a) tenga un buen año escolar, tales como leer a diario y limitar el tiempo que su niño pasa frente a la TV, los videos juegos y la computadora. Estas prácticas se convierten en hábitos saludables que permitirán un mayor

rendimiento en la escuela.

Uno de los objetivos de la Promoción de la Salud es contribuir al desarrollo físico y mental de los niños(as), por tal razón el Ministerio de Salud les insta a adoptar prácticas saludables, a fin de contribuir al cuidado de la salud del escolar.

Practicas Saludables

Higiene: Cuide que su hijo(a) adopte como norma el lavado de mano con agua y jabón: antes de ingerir alimentos, antes y después de ir al baño y después de jugar en el recreo. El baño diario, el cepillado de los dientes, la limpieza de las uñas y el lavado del cabello, forman parte de prácticas de higienes saludables.

Alimentación: obtenga los nutrientes esenciales que contribuyan al desarrollo y bienestar del escolar.

Consumir vegetales, frutas cereales o víveres en el desayuno, comida y cena para el mantenimiento de la energía.

Aumentar el consumo de habichuelas, y otros granos, pescados, huevos y leche para conservar huesos y órganos sanos.

Disminuir los azucares, grasas y las frituras para evitar el sobrepeso y otras condiciones de salud.

Tiempo libre: el uso saludable del tiempo libre con actividades deportivas, recreativas y/o artísticas adecuado a cada edad, vigorizará su sistema muscular y la actividad intelectual generando hábitos saludables para su futuro.

Sueño: cuide que su hijo(a) duerma cuando menos 8 horas de sueño necesarias para reponer la energía consumida.

