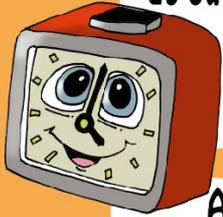


**¡ EL DESCANSO
ES ESENCIAL !**

Necesito mis horas
de sueño para crecer
sano y rendir
en el cole



Acordemos una
rutina razonable a
la hora de
acostarme
y levantarme



Las condiciones de
mi habitación deben
ayudarme a conciliar
el sueño

Ayúdame a descansar y soñar



DE VUELTA AL COLE

canaria  [saludable.org](http://canariasaludable.org)

 Servicio
Canario de la Salud

 Gobierno
de Canarias

En el **ARTE DE EDUCAR EN EL GUSTO POR LA VIDA** toca descansar **DE VUELTA DEL COLE**. Después de una ajetreada jornada de ajustes, organización e inicio de tareas, y con la revoltura emocional de toda la familia que ello conlleva, se hace necesario cuidar el descanso, sobre todo el de la noche. Con la comunicación educativa (cercana, clara, razonada, cariñosa, amable,...) la niña y/o el niño puede llegar a entender que disfrutar del día siguiente depende del aprendizaje de toda una serie de hábitos (rutinas) saludables. Desear ir pronto a la cama porque el cuarto es confortable, con la ilusión de la compañía de mamá y/o papá, incluso con las expectativas de un cuento o una agradable conversación, es sin lugar a dudas una cuestión de descanso y bienestar.

PARA DESPERTAR CON GUSTO POR LA VIDA ES PRECISO SOÑAR.

<http://bit.ly/2CR2f5n>



Dos escuelas de Arte para educar en el gusto por la vida

canaria**saludable.org**

Servicio Canario de la Salud

Gobierno de Canarias

<http://bit.ly/2CR2f5n>