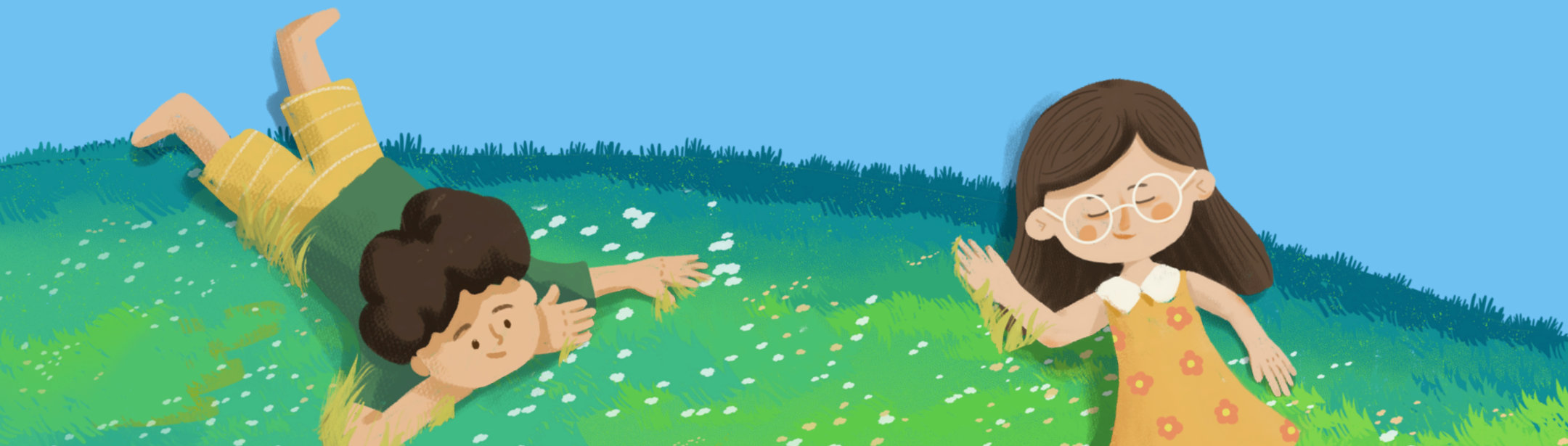
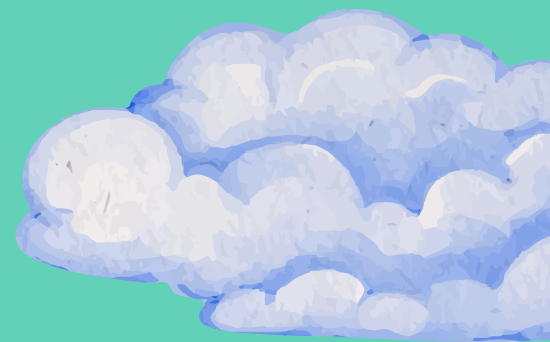




PEQUEÑOS HÁBITOS,
GRANDES CAMBIOS

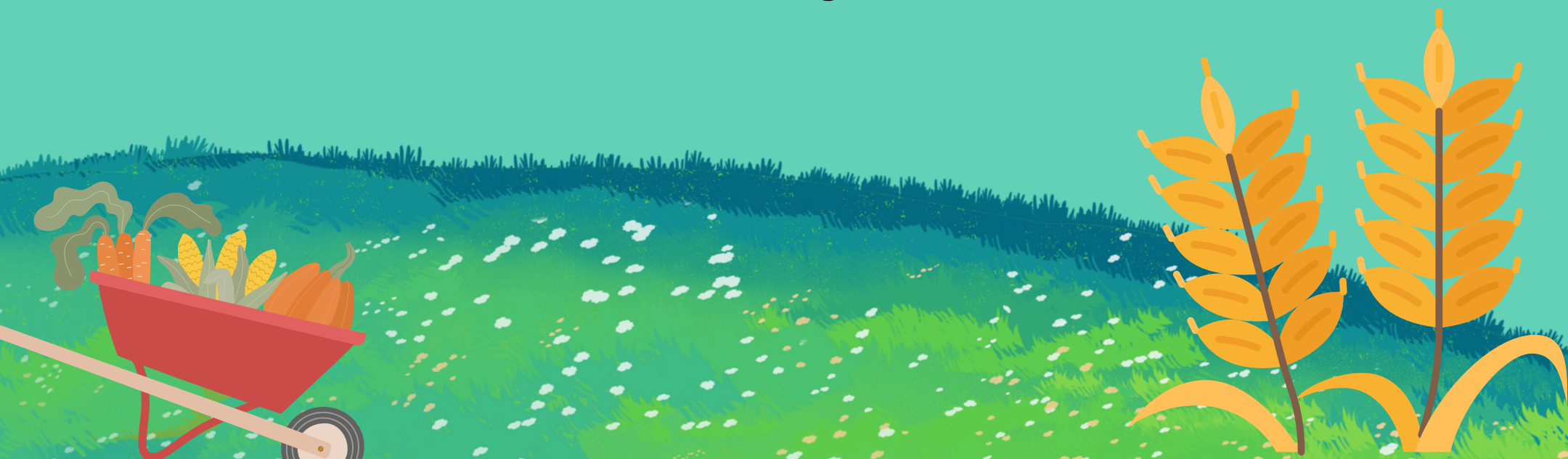
¡HÁBITOS SALUDABLES!





**Cuidarse también se
aprende.**

**Desde la infancia, los
buenos hábitos siembran
bienestar y alegría.**



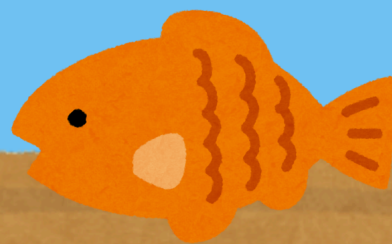


Una buena alimentación no solo nutre el cuerpo, también fortalece hábitos y bienestar.

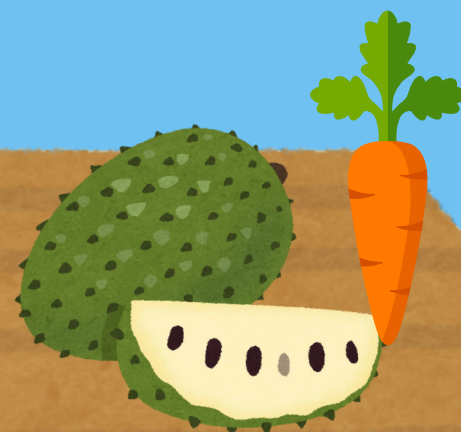
Debes de integrar:



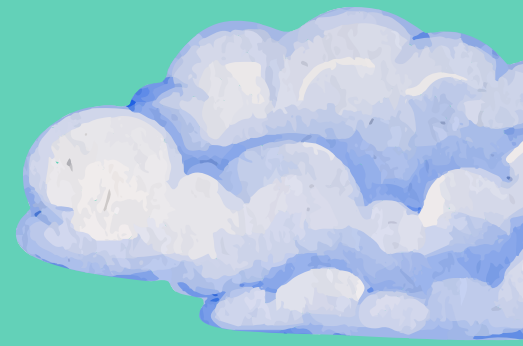
Harinas



Proteinas



Frutas y verduras



**Dormir bien ayuda a crecer,
pensar y sentir mejor.
Un sueño tranquilo es
parte del aprendizaje.**

Cerca de 8 a 10 horas





Moverse, correr y jugar libera energía, fortalece el cuerpo y alegra el corazón.

El movimiento también es una forma de aprender.

Cerca de 1 hora es lo recomendable

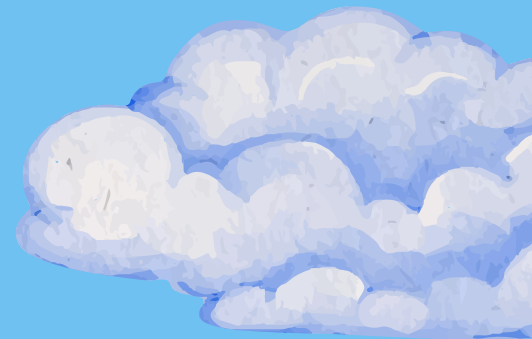




**Sentirse bien por dentro
también es salud.**

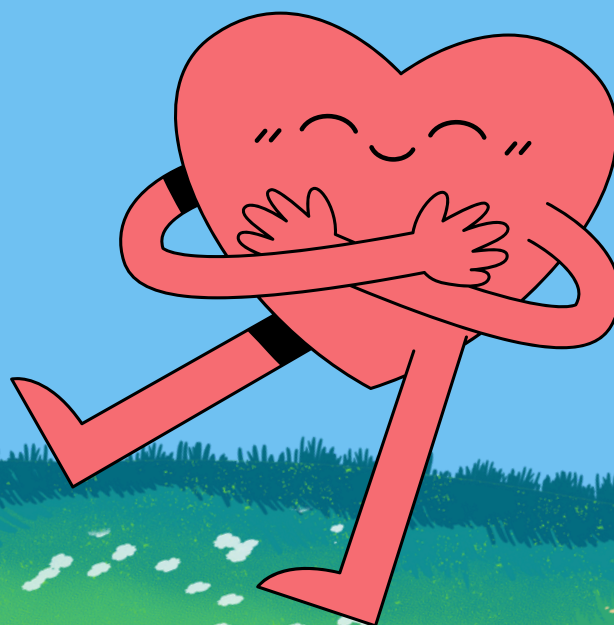
**Hablar, reír y compartir
momentos en familia cuida
su mente y su corazón.**





Cada pequeño hábito crea grandes resultados.

En nuestro colegio, acompañamos a los niños a crecer sanos, felices y llenos de energía.





Visita nuestra página web:
www.colegiodelbosque.edu.co



colegiodelbosqueblingue



colegiodelbosqueblingue.uan



@Bosqueblingue