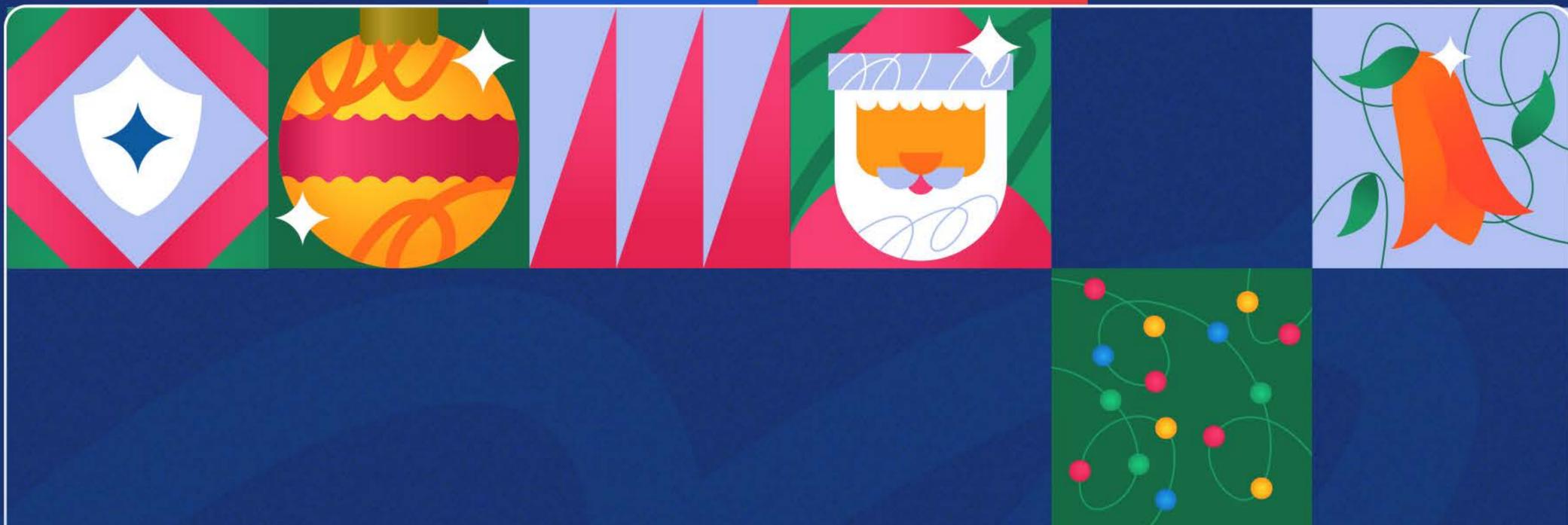


¡CELEBRAMOS Y NOS CUIDAMOS!

Recomendaciones para las fiestas de fin de año

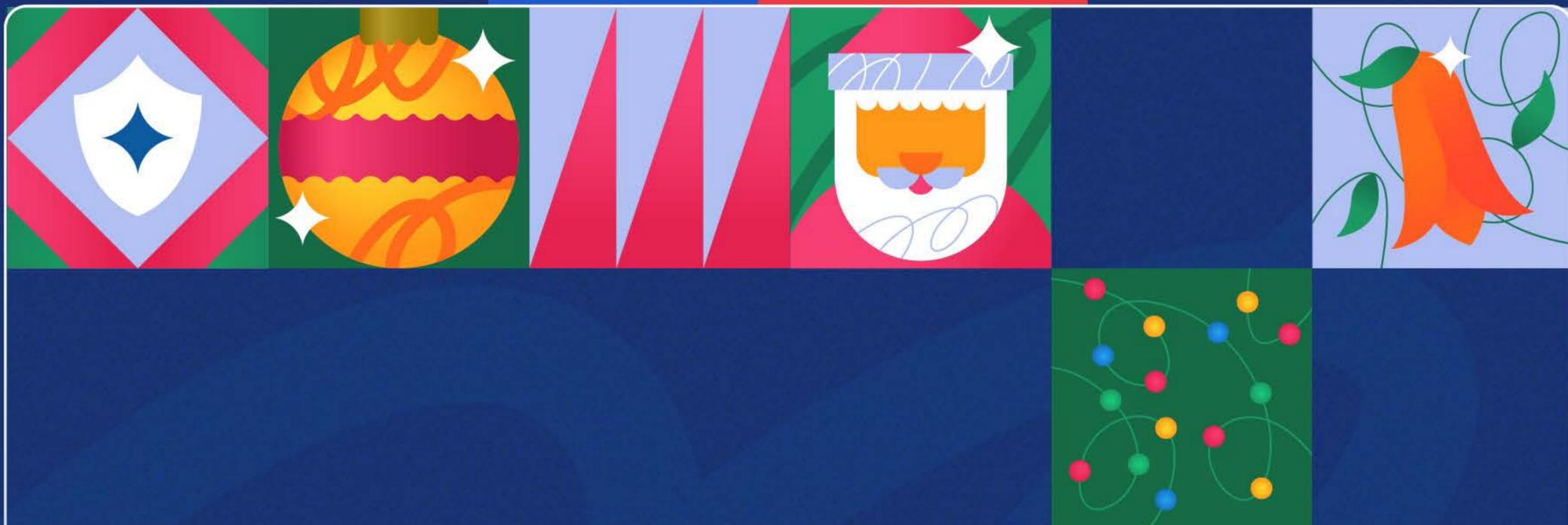




Las fiestas de fin de año pueden ser un gran motivo para compartir y realizar diversas actividades. Y para disfrutar de manera segura, les recomendamos:

- ✦ **Intencionen actividades que les permitan reunirse como familia:** cuenten alguna historia o anécdota que les genere felicidad, preparen la mesa o la decoración en familia, inventen algún juego entretenido, etc.
- ✦ Conversen sobre el sentido que le otorgan a estas celebraciones.
- ✦ Brinden oportunidades para que niñas y niños se expresen libremente.
- ✦ Preparen ricas y saludables recetas, evitando las frituras. **También, recuerda que niñas y niños consumen porciones más pequeñas que los adultos.**





- ✦ Prefieran hidratarse con agua o agua saborizada, evitando en lo posible las bebidas azucaradas.
- ✦ Si salen de casa, resguarda en todo momento la seguridad de niñas y niños.
- ✦ Al jugar con algún regalo, especialmente juguetes rodados como patines, bicicletas, etc. resguarda su uso con equipos de protección como casco o rodilleras. **La supervisión en todo momento es muy importante.**
- ✦ El autocuidado de adultos y el cuidado de niñas y niños, es fundamental para evitar enfermedades, acciones o lesiones.

