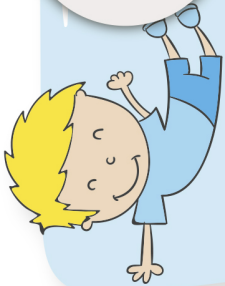


Hábitos para desarrollar desde niños



Relacionar la hora de la comida con un momento para disfrutar en familia.



Irse a la cama en horarios regulares y dormir el tiempo suficiente.



Comer una amplia variedad de alimentos poco procesados, especialmente de origen vegetal.



Decir:
GRACIAS,
POR FAVOR
PERDÓN y
TE QUIERO



Aprender a observar y aceptar todas las emociones.

