



HEALTHY LIFESTYLES CLINIC

15 de abril 2016



Tiempo para cultivar un jardín
¡Abril está aquí y la temporada de siembra ha comenzado! Ahora es el momento de empezar a plantar las semillas de verduras y frutas de estación. Estos pueden incluir judías verdes, zanahorias, pepinos, hierbas, melón y pimientos. Si su hijo disfruta salsa, trate de crear un "Jardín de Salsa" por cultivando todos los ingredientes necesarios, incluso tomates, cilantro, y cebollas. ¡Además, la jardinería puede ser una gran actividad física para compartir con sus hijos!

Para más información: <http://www.ecoagricultor.com/calendario-de-siembra/>



Ser el cambio en la vida de un niño

Un estudio reciente ha demostrado que los niños son mejores a la hora de manejar el estrés cuando tienen al menos una estable relación adulta. Esto tiene que ver con el concepto de resiliencia, que es la capacidad de recuperarse rápidamente de las dificultades. Su niño construye su resistencia a lo largo del tiempo, con el apoyo de usted y otros adultos. Reveses ocurren todo el tiempo. Trate de enseñarle a su hijo cómo lidiar con desafíos de manera eficaz. Serán mucho más saludables y más felices, y más capaces de continuar trabajando en sus metas de salud.

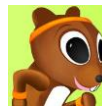


Una aplicación para la salud: FitQuest Lite

Una aplicación de teléfono gratuito que fomenta la actividad y ejercicio. ¡El jugador ayuda a la ardilla a correr en su búsqueda, juntar bellotas, y evitar el peligro!

Pros: Mover el personaje de la ardilla por imitando las acciones. Desafíos divertidos, este juego está clasificado para las edades de 4 y mas, pero puede ser usado por niños y padres igualmente

Contras: Número limitado de niveles



Puntuación Final: 9/10

