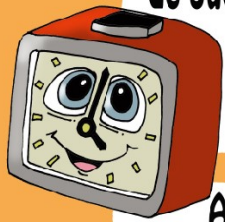


**¡ EL DESCANSO  
ES ESENCIAL !**

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>