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.