

A disfrutar la semana que queda.

VACACIONES DE INVIERNO

Nos encontramos en pleno receso de invierno, y para disfrutar con nuestros chicos sin inconvenientes, desde La Mutual te acercamos estos hábitos sanos para seguir manteniendo durante los próximos días.

PARA TENER EN CUENTA:

- Mantener de 8 a 10 las horas de sueño de los niños.
- Limitemos la comida chatarra.
- Incluyamos al desayuno lácteos, cereales y fruta.
- Bajemos la ingesta de bebidas azucaradas.
- Promovamos la actividad física (bicicleta, deportes).
- Evitemos los cambios bruscos de temperatura.
- Controlemos el uso de pantallas (tiempo y contenidos).



Recordá que si tenés una **EMERGENCIA** o **URGENCIA** te podés comunicar con:

AYUDA MÉDICA al **0800-999-3637**. Disponible las 24 hs.

En **Mar del Plata** comunicate con **CARDIO EMERGENCIAS MÉDICAS (0223) 493-2226/494-2552**.



LAMUTUAL

Asociación Mutualista de Empleados
del Banco de la Provincia de Buenos Aires