

crece seguro
ponte listo

Adiós a los bichos

Como cada año

No hay nada peor que sentirse mal y no poder salir a jugar. Pero esta situación tiene remedio... ONIX te dice como:



Haz memoria y cuéntanos, ¿hace cuanto no te enfermas? Ojalá que hace mucho, pero durante el invierno son muy comunes las enfermedades respiratorias.

Como también es común que tus papás compren jarabes y medicinas para que te cures.



¡ENTÉRATE!

Hay dos palabras clave para superar las enfermedades:

PREVENIR ... que significa:



• Ponerte el suéter y taparte como indican los adultos.

• Comer frutas y verduras para que tu cuerpo tenga defensas.

• No quitarte el suéter para evitar un resfriado.

REMEDIAR... que significa:



• Tomar tus medicinas como lo indica el médico.

• No exponerte a corrientes de aire o lugares muy fríos.

• Tomar mucha agua y jugos para tener más vitaminas.

VISITA

www.creceseguro.com.mx

y checa la sección "Tu salud y la de tu familia"

Guardianes de la salud

Existen dos grandes guardianes de la salud que te aconsejan y evitan que te enfermes. Si ya caíste en cama, también te ayudan a curarte y a que tu familia no se preocupe por ti. Estos guardianes son:

Tu doctor y tu seguro de gastos médicos

• Tu doctor te ayuda a prevenir las enfermedades.



• Tu seguro te ayuda a que tus papás no gasten tanto si te enfermas.



2013 febrero zafo 3