

Librito Pequeño:

Nueve pasitos mágicos

Mi salud en colores



Agua



Alimentación



Risa



Ejercicio



Masaje



Respiración



Sueño



Colores

Digitopuntura

1. Agua
2. Alimentación
3. Risa
4. Ejercicio
5. Masaje
6. Respiración
7. Sueño
8. Colores
9. Digitopuntura

Introducción — Nueve Pasitos Mágicos

Hola... soy yo, tu **Bebé Escritora**.

En este librito guardo nueve pasitos mágicos
que ayuda a los pequeños a crecer feliz.

Acompaña a Peter en cada página mágica
con un secreto de salud.



Con el agua yo me baño,
chapoteo sin descanso,
y un vasito a cada rato,
mi cuerpo lo necesita.





La risa me ilumina,
me hace fuerte y ligero,
cada carcajada es vida,
cada sonrisa un te quiero.





Con mis brazos me estiro,
con mis pies yo salto,
cada juego me anima,
cada paso es un canto.

Con masajitos tiernos,
mi cuerpito se relaja.
Son caricias de amor
que mi alma abrazan y callan.



Respiro suave y lento,
como el viento yo soplo,
cierro mis ojitos.
y en las nubes me acomodo.



Ya cierro los ojitos,
y me voy a descansar,
que los sueños lindos
me vienen a cuidar.



Con mis colores juego,
dibujo el mundo entero,
cada trazo es un sueño,
cada tono, un te quiero.



Con mis deditos toco,
punticos de alegría,
mi cuerpo se despierta,
y mi alma se armoniza.



¡Gracias por acompañarnos!

Te espero pronto de vuelta
para seguir descubriendo
más recetas saludables.

¡Nos vemos!

