

BENVIDO ABRIL!

O termo abril provén de "aperio", que significa "abrir". Este mes adquiriu este nome debido a que neste período de tempo é cando as plantas comezan a abrirse e a florecer.

É o cuarto mes do calendario gregoriano e un dos catro meses do ano que ten 30 días.

Neste mes temos 3 celebracións moi importantes e todas moi relacionadas coa saúde.

A primeira é o **7 de abril**, que é o **Día Mundial da Saúde**. Día que ten moito que ver co comedor porque unha boa alimentación é fundamental.

A segunda é o **22 de abril**, que é o **Día Internacional da Nai Terra**. Non debemos esquecer que coidar do noso planeta é esencial porque é a nosa casa. E o futuro da especie humana está íntimamente relacionado co seu coidado.

E para rematar o **23 de abril** celébrase en todo o mundo, o **Día Internacional do Libro**. É moi probable que desde moi pequeno escoitaras falar sobre a importancia da lectura para a vida. Demais está dicir que ler é sinónimo de aprender e de entreterse. E a todo isto debemos de sumar os múltiples beneficios que a lectura ten para unha boa saúde mental.

Pois, a por un mes de abril con moita saúde!