



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

ALIMENTACIÓN



Come de todo

Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.
Procura beber agua, jugos naturales y leche en lugar de gaseosas.

FAMILIA

Disfruta de pequeños momentos



Haz rutinas de orden y limpieza
Crea charlas familiares
Acuerda horas de descanso
Acuerda horas de uso de aparatos electrónicos.

ESTUDIO

Crea una rutina de trabajo



Leer
Aprender algo nuevo de interés.
Asumir con responsabilidad las actividades.
Establecer tiempos de estudio

EJERCICIO

Actividad física



Realiza una hora de actividad física todos los días y actividades de fuerza y flexibilidad.
Aprovecha tu tiempo libre para hacer ejercicio y jugar con tus familiares y amigos.