

# ¡Estar sanos!

Cuando nos enfermamos, nos sentimos cansados, nos duele el cuerpo y no tenemos ganas de hacer nada. Podemos realizar determinadas acciones para evitar las enfermedades, sentirnos bien y crecer de manera saludable.

Estar con amigos es fundamental para crecer emocionalmente sanos.

Lavarnos las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño. Además, bañarnos todos los días.



Cepillarnos los dientes después de cada comida y, también, antes de dormir y al levantarse.



Visitar al pediatra y al dentista periódicamente para que nos controle. Aplicarnos las vacunas correspondientes.



Realizar actividades y jugar al aire libre con amigos y familiares. Disminuir el uso de elementos electrónicos, como *tablets* y televisores.



Dormirnos temprano y tener un buen descanso de al menos ocho o nueve horas diarias.



Realizar las cuatro comidas diarias. Ingerir alimentos variados que contengan distintos nutrientes, priorizando frutas y verduras.



- **Armen** una campaña con afiches para promover acciones saludables y **péguenlos** en diferentes carteleras de la escuela.
- **Busquen el Calendario Nacional de Vacunación. Luego, revisen** qué vacunas deben tener aplicadas y qué enfermedades previenen.