

# CRECER SANOS

ES POSIBLE REALIZAR DETERMINADAS ACCIONES PARA CRECER SANOS.



COMER VARIEDAD DE ALIMENTOS Y TOMAR MUCHA AGUA.



LAVARSE LOS DIENTES DESPUÉS DE CADA COMIDA Y ANTES DE IR DORMIR.



VISITAR AL PEDIATRA Y AL DENTISTA CON FRECUENCIA.



ACOSTARSE TEMPRANO Y DORMIR ALREDEDOR DE NUEVE HORAS DIARIAS.



HACER DEPORTE Y ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE CON AMIGOS Y SERES QUERIDOS.



LAVARSE LAS MANOS LUEGO DE IR AL BAÑO Y ANTES DE COMER; BAÑARSE TODOS LOS DÍAS.

- **CONVERSEN:** ¿QUÉ ACCIONES SALUDABLES REALIZAN Y CUÁLES LES CUESTAN MÁS? ¿CUÁNDO VISITARON POR ÚLTIMA VEZ AL PEDIATRA Y AL DENTISTA?
- **PIENSEN** EN OTRAS ACCIONES SALUDABLES Y **DIBÚJENLAS** EN SUS CUADERNOS.