

# La importancia de estar saludables

Para mantenernos sanos, nuestro cuerpo necesita tener un bienestar físico, emocional y social.



Bañarse a diario y lavarse las manos con agua y jabón antes de comer y luego de ir al baño.



Tener una dieta variada en frutas, verduras, cereales, lácteos, huevos y carnes. Evitar comer muchas golosinas y dulces.



Lavarse los dientes todos días y, especialmente, después de cada comida.



Realizar actividad física al aire libre y jugar con amigos. Evitar pasar mucho tiempo frente a los dispositivos digitales.



Ir al pediatra y al odontólogo periódicamente para que nos realicen los controles necesarios.



Cumplir con el calendario de vacunación para evitar enfermedades graves.

- **Conversen:** ¿cuáles de estas acciones realizan para mantenerse saludables? ¿Cuáles deberían realizar más seguido?
- **Consulten en internet el Calendario Nacional de Vacunación y chequeen** qué vacunas deberían tener aplicadas de acuerdo a su edad y qué enfermedades previenen.