


Para estar saludables

Pinten con  las recomendaciones que nos ayudan a estar saludables.

Lavarse las manos antes de cada comida con agua y jabón.

No es necesario acostarse temprano. Cuatro horas de sueño son suficientes.

Consultar al pediatra solamente cuando estamos enfermos o nos sentimos mal.

Cepillarse los dientes después de cada comida.

Estar expuestos al sol sin usar protector ni gorro.

Estar mucho tiempo sentados ante la computadora y la tele.

Hacer deportes y otras actividades con amigos al aire libre.

Modifiquen en sus cuadernos las recomendaciones que no seleccionaron, para que sean saludables.