

# RETO semáforo de mis hábitos

iEmpecemos!

Edad: 12 a 14 años



**Materiales**

- ✓ Hoja de actividad
- ✓ Colores
- ✓ Tiempo contigo

**¿Cómo funciona?**

● saludable – ● regular – ● poco saludable.  
Luego, escribe dos acciones para mejorar esta semana.



**Acciones a mejorar:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_



Escaneame y descubre



# RETO **semáforo** de mis hábitos ¡Empecemos!

Edad: 12 a 14 años



### Materiales

- ✓ Hoja de actividad
- ✓ Colores
- ✓ Tiempo contigo

### Reto extra:

Crea un nuevo snack saludable que te gustaría probar..



Escaneame  
y descubre

