

Edad: 9 a 11 años

# ¡VIGILANTES DE LA BUENA SALUD!



## Materiales

- ✓ Lápiz o marcador
- ✓ Colores o crayones
- ✓ La mejor actitud

## ¿Cómo funciona?

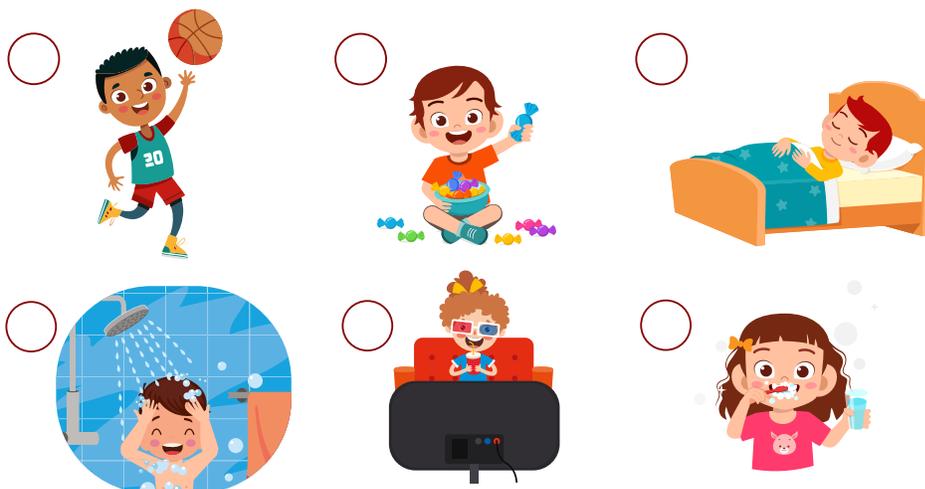
- Lee cada enunciado y decide si el hábito es saludable o no. Escribe tu respuesta en los espacios en blanco.
- Luego, observa las imágenes de las actividades y coloca un  si son saludables o una  si son perjudiciales para la salud.

**CONSEJO:** Al terminar, reflexiona con tu familia sobre qué hábitos puedes mejorar para cuidar mejor tu cuerpo.

1

- Comer entre horas \_\_\_\_\_
- Beber mucha agua \_\_\_\_\_
- Dormir todo el día \_\_\_\_\_
- Hablar sobre mis emociones \_\_\_\_\_
- Comer muchos dulces \_\_\_\_\_
- Comer frutas y verduras \_\_\_\_\_
- Comer carnes grasas todos los días \_\_\_\_\_
- Beber refrescos gaseosos \_\_\_\_\_

2



-