laCardio KIDS

Fundación Cardioinfantil laCardio

Edad: 15 a 17 años

¡Crea un plan de bienestar personal!

Materiales

- Hoja descargable
- Lapiz, esfero y borrador
- Concentración

¿Cómo funciona?

Paso 1: Reflexiona sobre tu rutina diaria y tus hábitos actuales.
Paso 2: Identifica áreas en las que te gustaría mejorar, como alimentación, ejercicio, sueño o manejo del estrés.
Paso 3: Escribe un plan detallado para mejorar cada área, incluyendo metas específicas y pasos para alcanzarlas.
Paso 4: Realiza un seguimiento de tu progreso y ajusta tu plan según sea necesario.

Ejemplo de Plan:
Área: Alimentación Meta:

- Comer más frutas y verduras Pasos:
- Incorporar una porción de fruta en cada comida
- Sustituir los snacks no
- saludables por opciones más nutritivas

Área: Ejercicio Meta:

- Hacer ejercicio al menos
- 30 minutos al día Pasos:
- Caminar por el pasillo del hospital durante los descansos
- Participar en las actividades físicas organizadas por el hospital