

Mi mapa de hábitos y corazón



Edad: 15 a 17 años



Materiales

- ✓ Hoja tipo tabla
- ✓ Lápiz y colores
- ✓ Honestidad contigo

¿Cómo funciona?

Llena una tabla con tus hábitos: comida, sueño, actividad física, manejo del estrés. Luego, marca con colores si están ayudando o afectando a tu corazón. Al final, escribe tres compromisos contigo para mejorar.

COMIDA	ACTIVIDAD FÍSICA	SUEÑO	MANEJO DEL ESTRÉS

compromisos contigo para mejorar.

1	2	3
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____