

FOLLETO DE ACTIVIDADES SALUDABLES

¡SER SALUDABLE SE TRATA DE SENTIRSE
LO MEJOR POSIBLE!

ALGUNAS ACCIONES SALUDABLES PARA NIÑOS DE 5+ SON:

- MOVERSE MÁS Y MÁS SEGUIDO
- COMER SALUDABLE
- DORMIR LO SUFICIENTE
- MANEJAR EL ESTRÉS
- LIMITAR LA EXPOSICIÓN A PRODUCTOS QUÍMICOS

CUANDO HAYAS TERMINADO, TOMA UNA FOTOGRAFÍA DE TU PÁGINA FAVORITA Y ENVÍANOSLA POR CORREO ELECTRÓNICO A EDUCATION@ZEROBREASTCANCER.ORG.

TE ENVIAREMOS UN CERTIFICADO DE FINALIZACIÓN Y, CON EL PERMISO DE UN PADRE/TUTOR, ¡LA COMPARTIREMOS EN NUESTRA PÁGINA DE FACEBOOK!

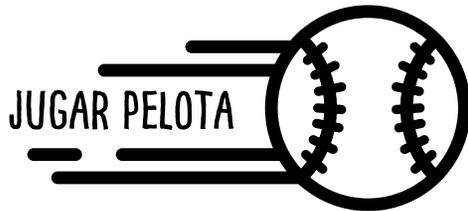


¡NOS ENCANTARÍA RECIBIR
TUS COMENTARIOS! VISITA
ZBCLINK.ORG/ACTIVIDAD-ENCUESTA

ZBCLINK.ORG/PADRES
FACEBOOK @GIRLSNEWPUBERTY

zero
breast cancer

¿CÓMO PODEMOS MOVERNOS MÁS Y MÁS SEGUIDO?

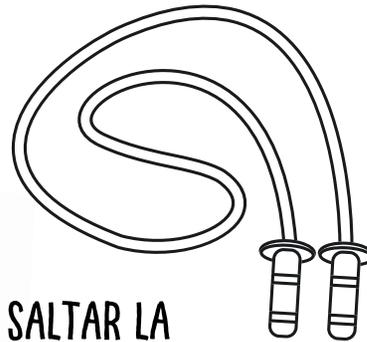


JUGAR PELOTA

SER ACTIVO



¡AUMENTAR NUESTRA
FRECUENCIA CARDÍACA
DURANTE 60
MINUTOS CADA DÍA!



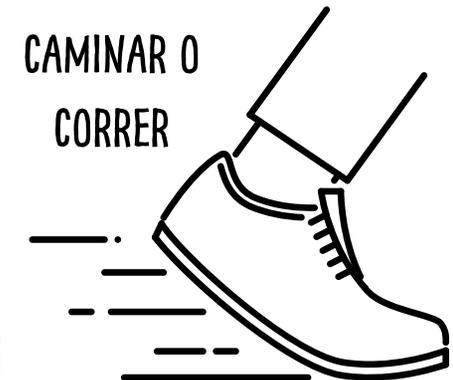
SALTAR LA
CUERDA



BAILAR



MONTAR EN
BICICLETA



CAMINAR O
CORRER



MOVERTE MÁS Y MÁS SEGUIDO

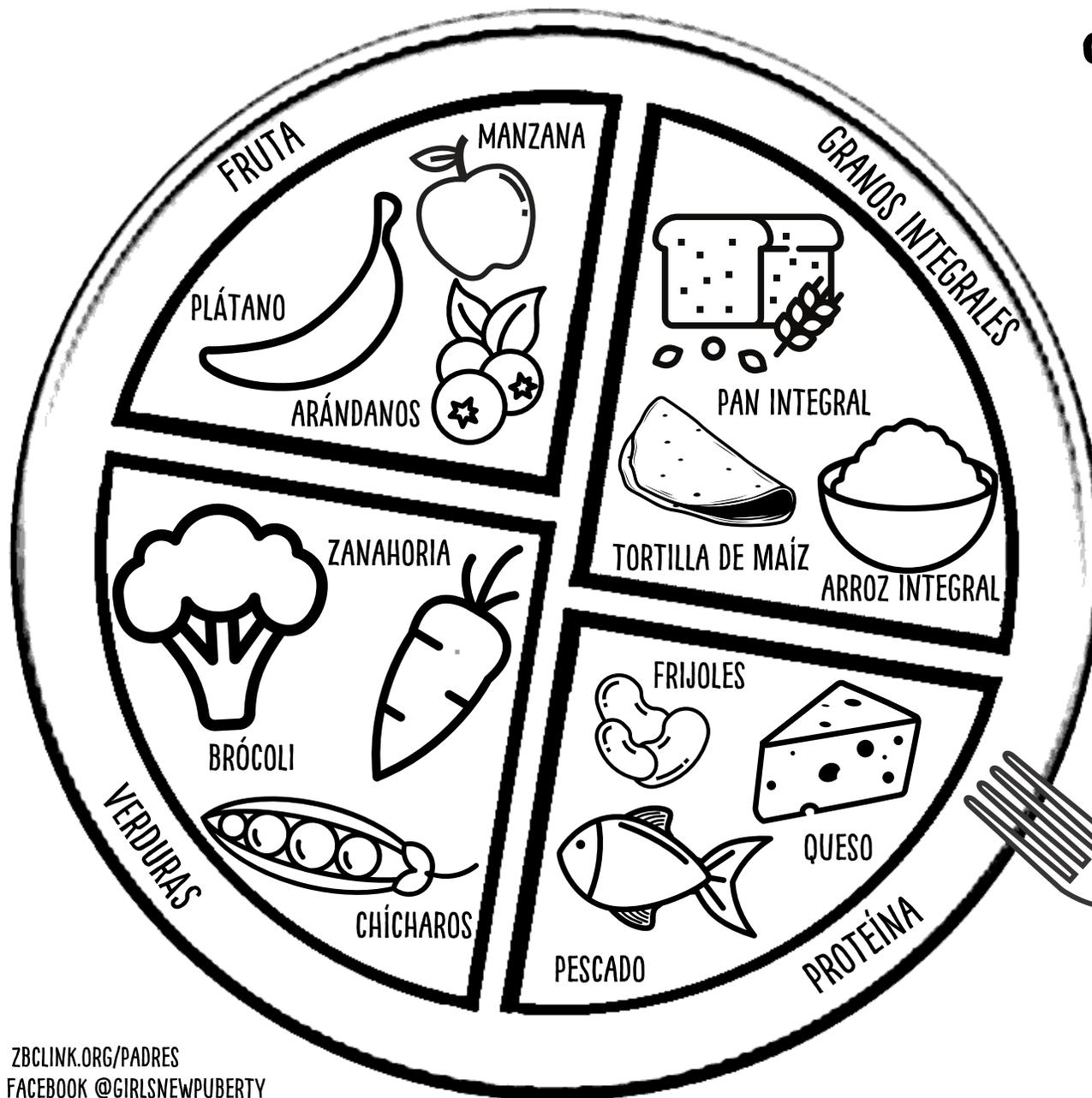
DIBUJA TU FORMA FAVORITA DE MOVERTE.

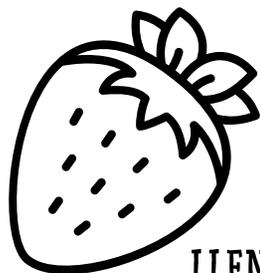
ZBCLINK.ORG/PADRES
FACEBOOK @GIRLSNEWPUBERTY

zero
breast cancer

¿QUÉ HAY EN UN PLATO SALUDABLE?

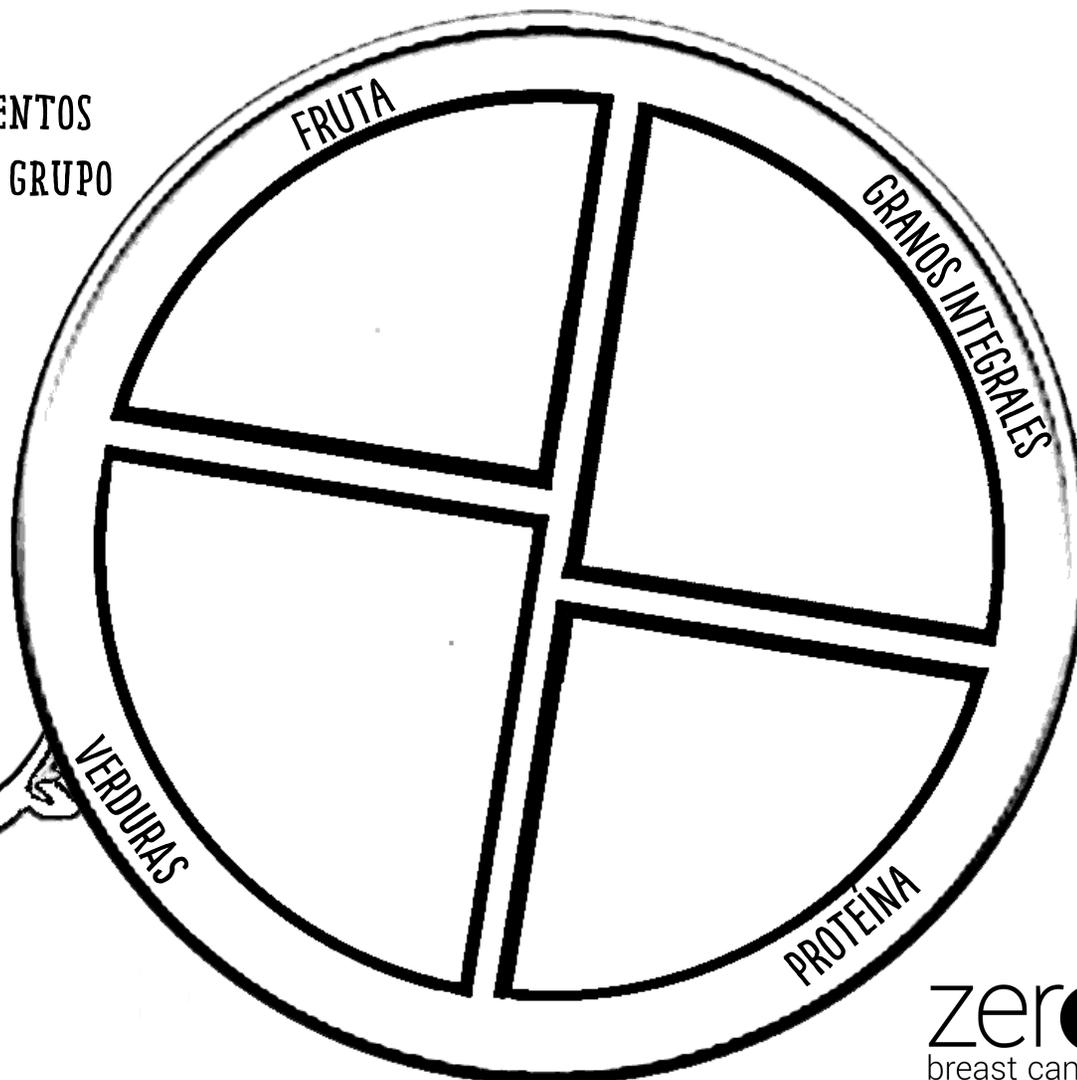
LLENA LA MAYOR PARTE DE TU PLATO CON GRANOS INTEGRALES Y VERDURAS, LUEGO AGREGA FRUTAS Y PROTEÍNAS.





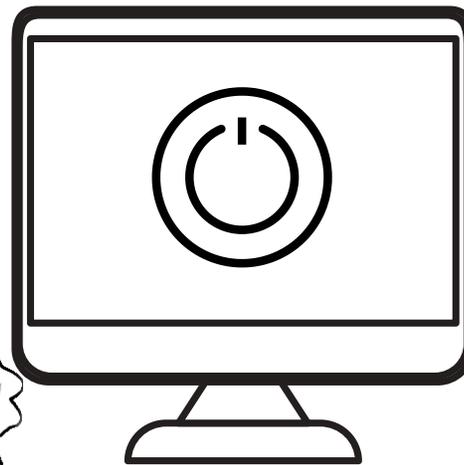
COME SANO

LLENA ESTE PLATO
DIBUJANDO TUS ALIMENTOS
FAVORITOS PARA CADA GRUPO

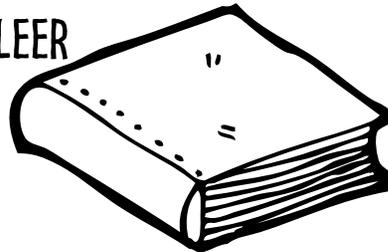


¿QUÉ PODEMOS HACER PARA DORMIR BIEN?

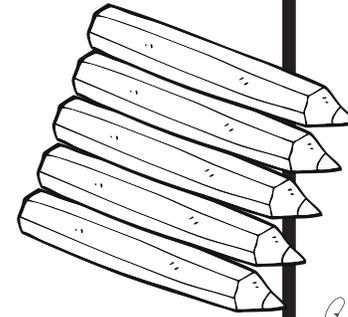
APAGAR PANTALLAS AL MENOS 30 MINUTOS ANTES DE ACOSTARTE



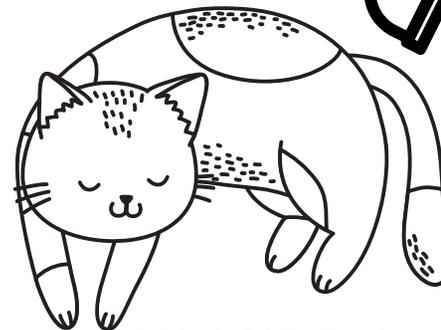
LEER



COLOREAR O DIBUJAR



ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE O UNA HISTORIA TRANQUILA



PASAR TIEMPO CON UNA MASCOTA SOÑOLIENTA



DORMIR LO SUFICIENTE

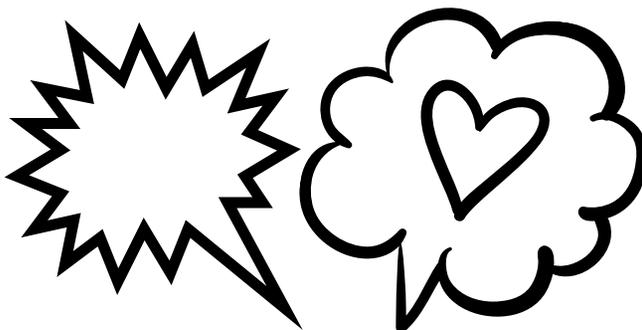
DIBUJA LO QUE TE AYUDA A DORMIR



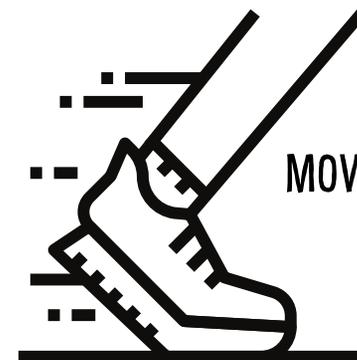
¿QUÉ PUEDE AYUDARNOS A SENTIRNOS MEJOR CUANDO ESTAMOS PREOCUPADOS O TRISTES?



ESCRIBIR SOBRE
TUS SENTIMIENTOS

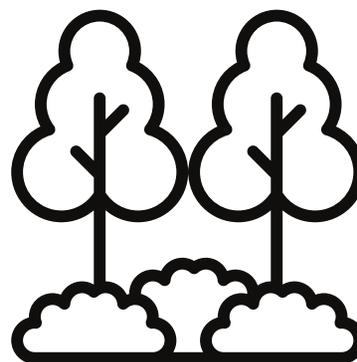


HABLARLO



MOVERTE

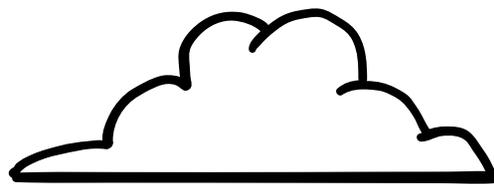
TOMAR UNA
SIESTA



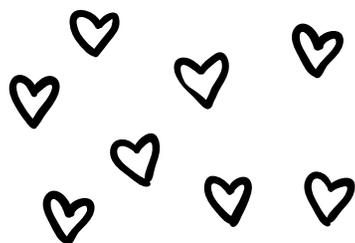
PASAR TIEMPO EN LA NATURALEZA

REIR





SENTIRSE MEJOR

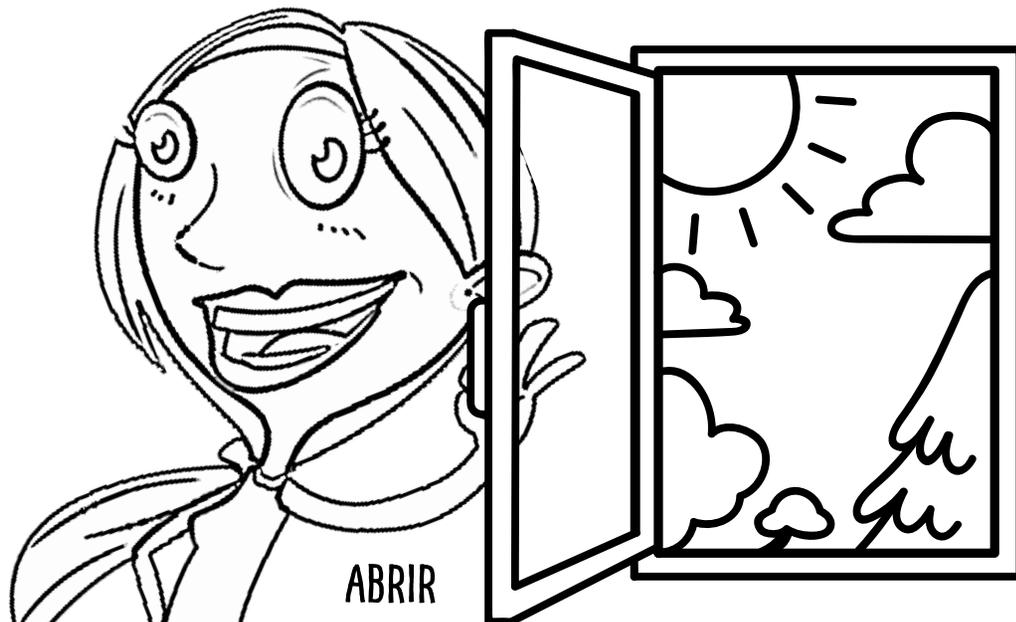


DIBUJA LO QUE TE AYUDA A SENTIRTE MEJOR.

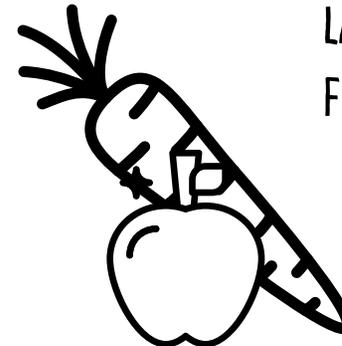
¿QUÉ HACER PARA QUE MENOS QUÍMICOS ENTREN EN NUESTROS CUERPOS?



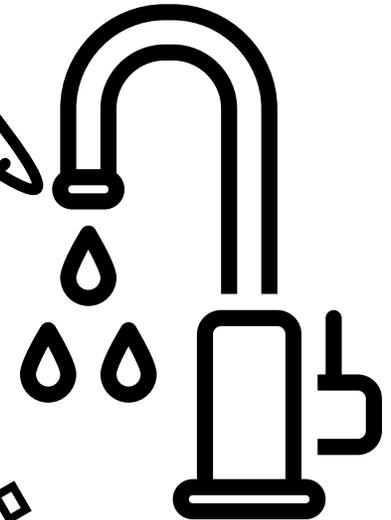
LAVARTE LAS MANOS
FRECUENTEMENTE



ABRIR
VENTANAS
PARA TENER
AIRE FRESCO



LAVAR FRUTAS Y
VERDURAS



USAR UNA BOTELLA DE
AGUA DE VIDRIO O METAL

zero
breast cancer



DEJAR LOS ZAPATOS
EN LA PUERTA

BINGO DE ACCIONES SALUDABLES



¡COLOREA CADA CUADRO
CUANDO HAYA REALIZADO LA
ACCION CORRESPONDIENTE!

