

An illustration of five diverse children of various ethnicities and ages peeking from behind a large tree trunk on the left side of the frame. They are all smiling and have their arms raised in a joyful gesture. The background features a bright, sunny sky with soft, white clouds and a rolling green hill at the bottom. The overall mood is happy and positive.

**VIDA SALUDABLE**

# El lavado de manos

Recuerda que tenemos un virus llamado **Covid-19**, el famoso **CORONAVIRUS** y para ganar la batalla debemos lavar nuestras manitas a diario, solo así lo venceremos...  
Tú Puedes...





# El baño diario

Es muy  
saludable que  
nos bañemos  
diariamente  
para quitarnos  
la suciedad  
y librar a  
nuestro cuerpo  
de los  
microbios.



# El lavado de dientes

Después de cada comida, es decir, del desayuno, almuerzo, once y cena, los niños y niñas debemos aprender y tener la costumbre de cepillarnos los dientes, para evitar que se formen caries.





# Jugar, tiempo de recreación



Es importante jugar mucho, hacer deportes al aire libre, y no pasar muchas horas sentado con en el celular, computador o mirando la televisión. El sol es importante para nuestros huesos.



# Alimentación óptima

Una buena nutrición y una dieta balanceada nos ayuda a crecer saludables y fuertes.





# Las horas de sueño



El sueño le da a nuestro cuerpo un descanso y le permite prepararse para el día siguiente. Entre los 5 y 12 años, necesitamos de 10 a 11 horas de sueño.



# Agua y salud

Necesitamos agua a diario,  
para un perfecto  
funcionamiento del  
cuerpo, nuestra sangre  
contiene mucha agua,  
lleva oxígeno a todas las  
células. Sin oxígeno, todas  
esas células diminutas  
morirían y tu cuerpo  
dejaría de funcionar...  
Ves que importante es el  
agua para estar sanitos





# Deporte



Hacer deporte es fundamental para un correcto crecimiento de nuestro cuerpo, además ayuda a los órganos a estar muy sanos.





Información importante

Si sigues estos  
consejos tendrás  
mente y cuerpo  
sanos....