# Ficha de refuerzo

Nombre: _____ Fecha: _____

## Estilo de vida sano

**1.** Marque con ✔ las personas que llevan un estilo de vida sano.

**2.** Coloree las características de una vida sana.

| | |
|---|---|
| Actitudes comprensivas y generosas | Reciprocidad en las relaciones sociales |
| Confianza en sí mismo | Realizar actividades extremas |
| Dormir más del tiempo recomendado | Tomar decisiones por intuición |
| Relacionarse solo con personas maduras | Autoestima equilibrada |
| Control de impulsos y emociones | Equilibrio entre dependencia y autonomía en las relaciones con las personas |

SANTILLANA
LIVEWORKSHEETS

**3.** Escriba el número en el espacio que corresponda.

1. Cultura de prevención
2. Autoestima equilibrada
3. Analizar las situaciones
4. Respetar las normas
5. Buscar información

☐ Significa reflexionar sobre las posibles consecuencias a corto, mediano y largo plazo.

☐ Es una acción para prevenir riesgos que nos permite como seres racionales rechazar una ley o norma injusta.

☐ Evita que los adolescentes acepten riesgos innecesarios al actuar según prejuicios o datos erróneos.

☐ Las personas que cuentan con esta característica pueden mantener relaciones afectivas duraderas y estables.

☐ Se difunde por medio de campañas publicitarias, anuncios, artículos y libros con el fin de proporcionar las herramientas para que la población tenga una vida saludable.

**4.** Identifique las acciones que realiza y que no son parte de un estilo de vida sana. Escriba algunas acciones que puede hacer para mejorar.

| Malos hábitos | Acciones para mejorar |
| --- | --- |
| | |

Todos juntos

SANTILLANA
LIVEWORKSHEETS