

Une las imágenes con los consejos para cuidar nuestro cuerpo.
¡Falta uno! ¿Lo escribes tú?



Dúchate a menudo. Lávate bien las manos, los dientes...

Come sano y variado, de todo un poco.

Camina, juega, salta... Pon tu cuerpo en acción.

Blank space for writing a tip.

Enrique se ha caído y se ha hecho una herida. ¿Qué debería hacer?

- ☐ Lavar bien la herida con agua abundante.
- ☐ Seguir pedaleando, como si nada.
- ☐ Si le duele, pedir ayuda a un adulto.
- ☐ Tocar la herida con los dedos sucios.



UN POCO DE PREVENCIÓN...
Relaciona y reflexiona:

Antes de un ejercicio intenso, prepara tus músculos.

Realiza ejercicio en un entorno sano.

Pide ayuda cuando la necesites; tu cuerpo tiene sus límites.

