

TRASFERENCIA –SEMANA 7:

1. Observa atentamente los dibujos y practica los siguientes ejercicios de relajación 10 segundos cada uno:



2. Luego realiza la siguiente actividad. Puedes escribirla en el cuaderno, imprimirla o resolverla en línea.

- Observa la siguiente receta y las tarjetas con información. Une con una línea cada tarjeta con el ingrediente que le corresponde.

Descanso de ocho horas

Platicar con un tío o primo

Frutas y verduras

Observación de las estrellas

10 abdominales

Escuchar un buen chiste

Receta para cuidar tu SALUD MENTAL

1. Come sano
2. Haz deporte
3. Humor, rie
4. Duerme bien
5. Se curioso
6. Conviene sanamente con las personas

LIVEWORKSHEETS