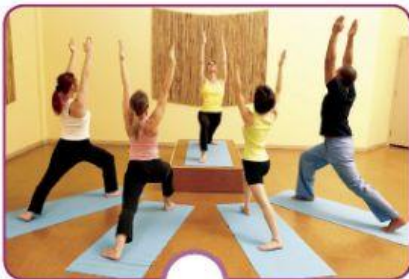


Ficha de refuerzo

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

3. Escriba el número en el espacio que corresponda.

1. Cultura de prevención

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

2. Autoestima equilibrada

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

3. Analizar las situaciones

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

4. Respetar las normas

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

5. Buscar información

☐ 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
