

Cuidamos nuestra salud

Para mantenernos sanos, debemos tener estos hábitos saludables: cuidar nuestra higiene, hacer ejercicio, dormir lo necesario y cuidar nuestras posturas.

¿Cómo cuidar nuestra higiene?

Hay que lavarse las manos antes de comer. Después de comer hay que lavarse los dientes. También hay que ducharse a diario.

¡Hay que hacer ejercicio!

El ejercicio físico es necesario para fortalecer los músculos, los huesos, el corazón y los pulmones.

¿Duermes lo necesario?

Los niños deben dormir unas nueve horas para comenzar el día descansados.

¡Cuida tu postura!

Mantener posturas adecuadas ayuda a cuidar nuestros huesos y músculos, sobre todo los de la espalda. Intenta no encorvar tu espalda y mantener la espalda recta.