

Receta para cuidar mi salud mental

ASIGNATURA:
VIDA SALUDABLE

3ER GRADO

INSTRUCCIONES: Observa la siguiente receta y las tarjetas con información. Une con una línea cada tarjeta con el número de 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. Convive
sanamente con
las personas



Profesora
Dalia Trillo

