

TRASFERENCIA –SEMANA 7:

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



armadillo



pinza



loto



ardilla



barco



vela



arco



arado

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. Convive
sanamente con
las personas

