

# Yo cuido mi bienestar

¿Sabías que...?



Todas las personas necesitamos cuidar nuestro...

- bienestar **físico** (nuestro cuerpo)
- bienestar **emocional** (regular nuestras emociones)
- bienestar **social** (nuestra relación con los demás).

1. Relaciona lo que dicen la niña y los niños con los recuadros de la derecha, según corresponda al bienestar físico, emocional o social.



¡Hola! Soy Pablo. En mi familia, cuando tenemos algún problema, nos reunimos y dialogamos hasta llegar a un acuerdo.

Bienestar  
físico



¡Hola! Me llamo Juan. Mi abuelito siempre me recomienda **comer frutas**.

Bienestar  
emocional



¡Hola! Soy Mónica. Es mi hora de estudio. Ya aliste todo lo que necesito. ¡Ahora sí, empezaré con alegría!

Bienestar  
social

2. Y tú, ¿qué comportamientos pones en práctica para cuidar tu bienestar? Identifica un comportamiento que te gustaría mejorar para favorecer tu bienestar físico, emocional y social. Escríbelo en los recuadros.

Comportamiento que quiero mejorar:

---

---

---

¿Cómo beneficiará mi...?

Bienestar físico

---

---

Bienestar emocional

---

---

Bienestar social

---

---