

# Hábitos Saludables

## 1ºRelaciona



Hacer ejercicio  
varios días a la  
semana

Jugar y divertirnos  
con nuestros  
amigos

Cuidar nuestra  
higiene a diario

Comer alimentos  
saludables y  
variados

Dormir todos los  
días las horas  
necesarias

Evitar el humo y la  
contaminación

Cuidar nuestra  
postura corporal

Evitar los sonidos  
fuertes

Jugar al aire libre  
y protegernos del  
sol