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