



## ¿Qué aprendimos del autocuidado?

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ fecha: \_\_\_\_\_

❖ Lee cada situación y marca si es saludable o no saludable.

Cepillarme los dientes después de cada comida y antes de acostarme.

SALUDABLE

NO  
SALUDABLE

Comer frutas y verduras a diario.

SALUDABLE

NO  
SALUDABLE

Jugar con videojuegos toda la tarde.

SALUDABLE

NO  
SALUDABLE

Acostarse temprano y dormir 8 horas diarias.

SALUDABLE

NO  
SALUDABLE

Comer alimentos con mucha grasa.

SALUDABLE

NO  
SALUDABLE

Leer algún libro de mi interés.

SALUDABLE

NO  
SALUDABLE

❖ Indica en cada caso la cantidad de veces que se debería realizar cada situación.



Todos los días

Al menos 3 veces a la semana

No más de una hora al día.



Todos los días

Al menos 3 veces a la semana

No más de una hora al día.



Todos los días

Al menos 3 veces a la semana

No más de una hora al día.



Todos los días

Al menos 3 veces a la semana

No más de una hora al día.

❖ Escribe dos maneras de cuidarte.

1.

2.