

PURA AGUA

Al igual que las plantas,
tú necesitas agua para vivir.

Bebe suficiente agua.

No tiene que ser
embotellada, el agua de
la llave está muy bien.

¡Piensa sobre tu salud!

Salud en Mente es un programa para niños
y familias, que brinda información en
términos amenos sobre la conexión entre
comer sano y sentirse bien.



**Children's
Health Fund**

475 Riverside Drive, Suite 630
New York, NY 10115

El Children's Health Fund (CHF) produce folletos y cuadernillos de educación para la salud, culturalmente relevantes y utilizando términos sencillos para simplificar la complejidad de los problemas médicos que afectan a los niños y sus familias. Por medio de estos materiales, los niños, adolescentes, padres y tutores tendrán acceso a numerosa información de vital importancia sobre la salud. Los materiales fueron creados por trabajadores de la salud de la red nacional del CHF y han sido sometidos a un extenso proceso de revisión, incluyendo expertos en asuntos externos y antropólogos culturales. Los materiales en inglés y español adhieren a la escritura en términos sencillos y a las convenciones de diseño y son evaluados para lograr los niveles de lectura apropiados.

www.ChildrensHealthFund.org

© 2009, actualizado 2022. Children's Health Fund
Se puede reproducir completamente.

¡Piensa sobre tu salud!



¡Preparados, Listos, Ya!

¡Prepara tu cuerpo para la acción!

Recarga tu cuerpo

- ★ Duerme bien por las noches
- ★ Come alimentos sanos y bebe suficiente agua



Cuídate

- ★ Usa casco, rodilleras y codilleras
- ★ Mira a tu alrededor y presta atención
- ★ Siempre juega con un adulto cerca

Estírate

- ★ Siempre estírate antes y después de hacer ejercicios para que tu cuerpo se prepare para el movimiento o el descanso.



¡SIÉNTETE EN FORMA!

Hacer ejercicios



Estar en forma y listo para toda actividad

Sentirse bien y con mucha energía

No tener ganas de hacer ejercicios



Estar lento y sin energías

Sentirse triste o deprimido

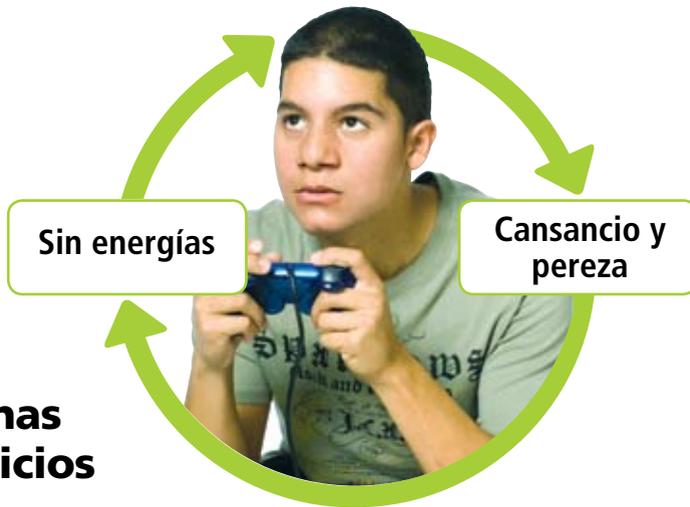
No hacer suficiente ejercicio



Estar activo es cada vez más difícil

Sentirse fuera de forma

Demasiada televisión y videojuegos



Sin energías

Cansancio y pereza

60: EL NÚMERO MÁGICO

Necesitas hacer ejercicios al menos 60 minutos por día. Es fácil de lograr. Muchas de las actividades que realizas durante el día suman minutos de actividad sin que lo notes.



Práctica de deportes	30 minutos
Correr durante el recreo	15 minutos
Correr en bicicleta	+15 minutos
	60 minutos
Bailar al ritmo de buena música	30 minutos
Ir caminando a la escuela	15 minutos
Mantener el hula-hula	+15 minutos
	60 minutos
Saltar a la soga con amigos	15 minutos
Jugar a videojuegos activos	15 minutos
Correr durante el recreo	15 minutos
Pasear el perro	+15 minutos
	60 minutos