

# FOLLETO DE ACTIVIDADES SALUDABLES

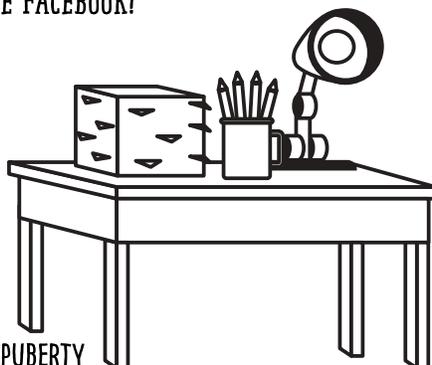
¡SER SALUDABLE SE TRATA DE SENTIRSE  
LO MEJOR POSIBLE!

ALGUNAS ACCIONES SALUDABLES PARA NIÑOS DE 5+ SON:

- MOVERSE MÁS Y MÁS SEGUIDO
- COMER SALUDABLE
- DORMIR LO SUFICIENTE
- MANEJAR EL ESTRÉS
- LIMITAR LA EXPOSICIÓN A PRODUCTOS QUÍMICOS

CUANDO HAYAS TERMINADO, TOMA UNA FOTOGRAFÍA DE TU PÁGINA FAVORITA Y ENVÍANOSLA POR CORREO ELECTRÓNICO A EDUCATION@ZEROBREASTCANCER.ORG.

TE ENVIAREMOS UN CERTIFICADO DE FINALIZACIÓN Y, CON EL PERMISO DE UN PADRE/TUTOR, ¡LA COMPARTIREMOS EN NUESTRA PÁGINA DE FACEBOOK!

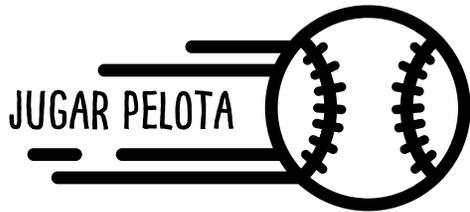


¡NOS ENCANTARÍA RECIBIR  
TUS COMENTARIOS! VISITA  
[ZBCLINK.ORG/ACTIVIDAD-ENCUESTA](http://ZBCLINK.ORG/ACTIVIDAD-ENCUESTA)

[ZBCLINK.ORG/PADRES](http://ZBCLINK.ORG/PADRES)  
FACEBOOK @GIRLSNEWPUBERTY

zero  
breast cancer

# ¿CÓMO PODEMOS MOVERNOS MÁS Y MÁS SEGUIDO?

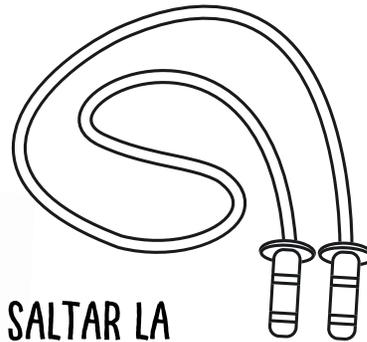


JUGAR PELOTA

SER ACTIVO



¡AUMENTAR NUESTRA  
FRECUENCIA CARDÍACA  
DURANTE 60  
MINUTOS CADA DÍA!



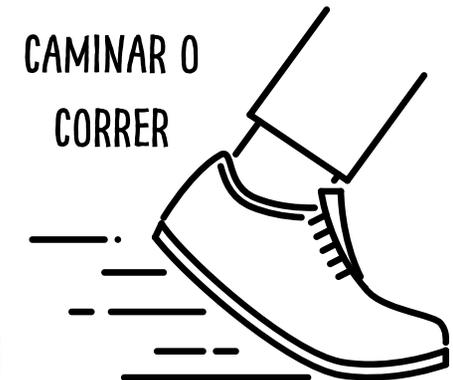
SALTAR LA  
CUERDA



BAILAR



MONTAR EN  
BICICLETA



CAMINAR O  
CORRER



# MOVERTE MÁS Y MÁS SEGUIDO

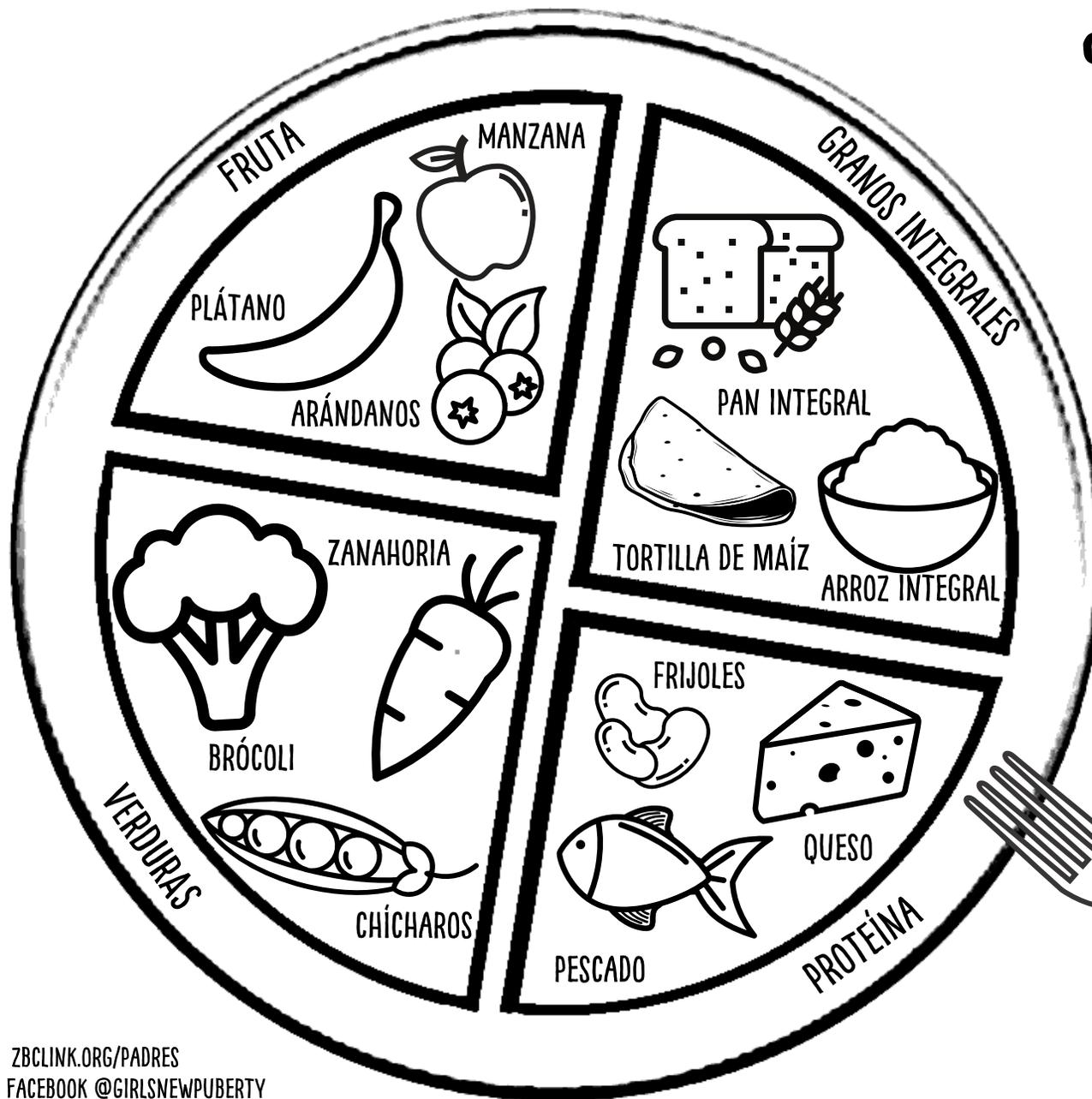
DIBUJA TU FORMA FAVORITA DE MOVERTE.

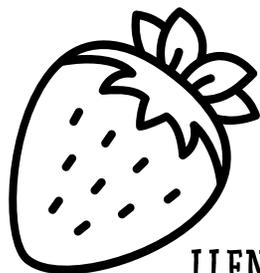
ZBCLINK.ORG/PADRES  
FACEBOOK @GIRLSNEWPUBERTY

zero  
breast cancer

# ¿QUÉ HAY EN UN PLATO SALUDABLE?

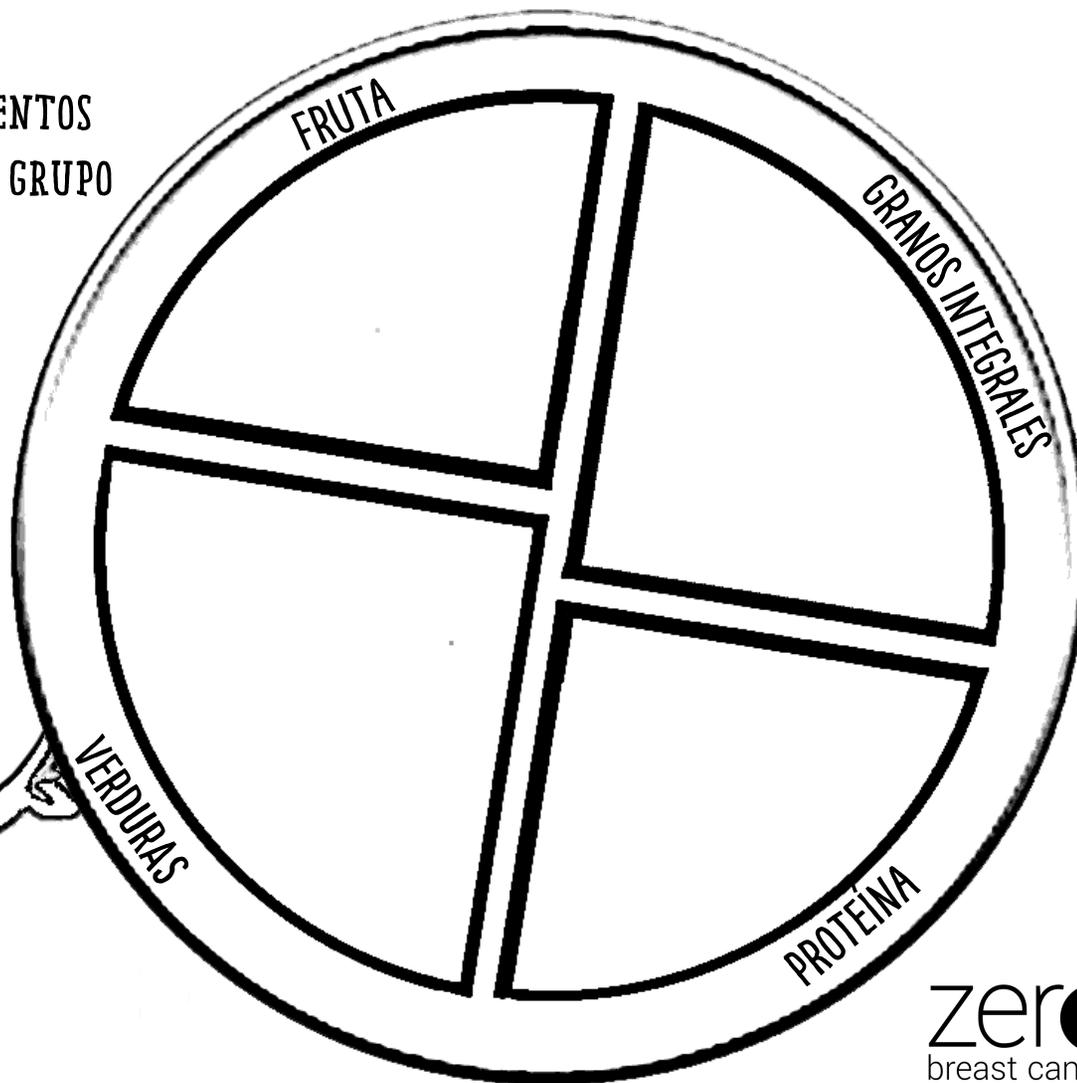
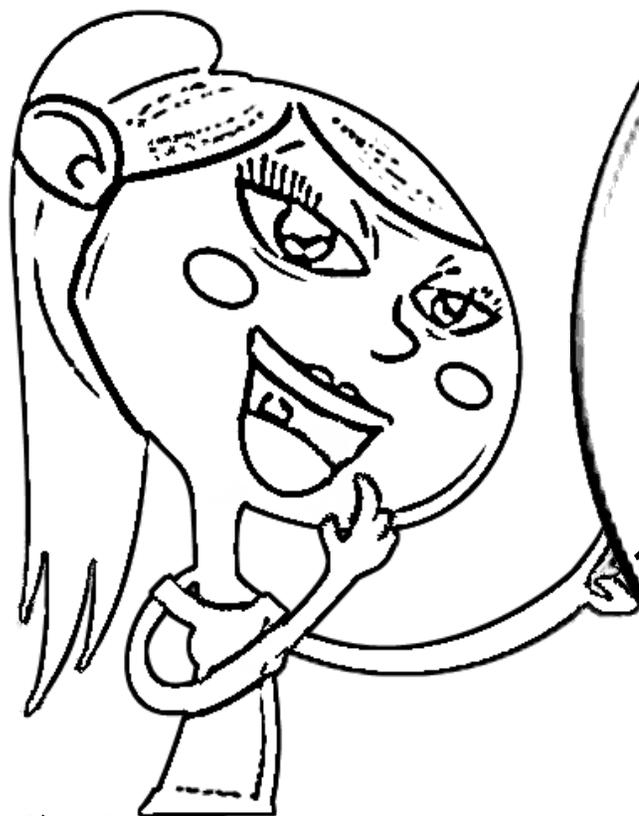
LLENA LA MAYOR PARTE DE TU PLATO CON GRANOS INTEGRALES Y VERDURAS, LUEGO AGREGA FRUTAS Y PROTEÍNAS.





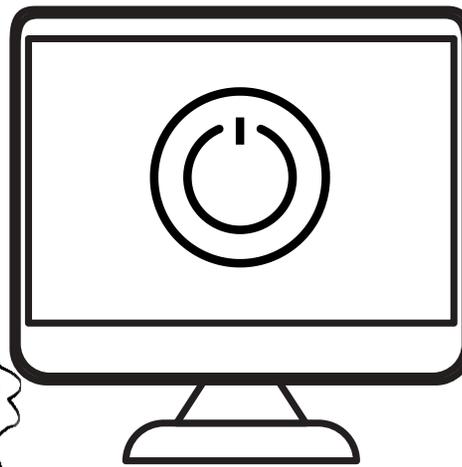
# COME SANO

LLENA ESTE PLATO  
DIBUJANDO TUS ALIMENTOS  
FAVORITOS PARA CADA GRUPO

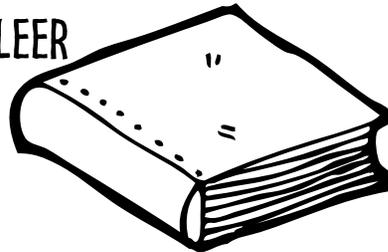


# ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA DORMIR BIEN?

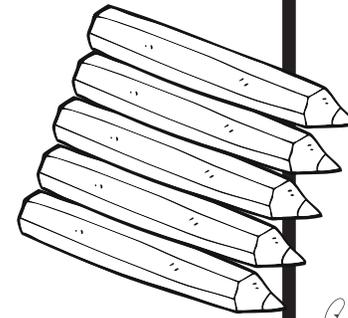
APAGAR PANTALLAS AL  
MENOS 30 MINUTOS  
ANTES DE ACOSTARTE



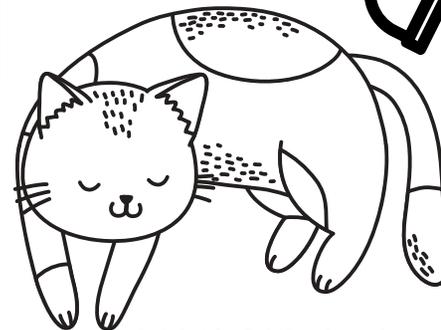
LEER



COLOREAR O DIBUJAR



ESCUCHAR MÚSICA  
RELAJANTE O UNA  
HISTORIA TRANQUILA



PASAR TIEMPO CON  
UNA MASCOTA SOÑOLIENTA



# DORMIR LO SUFICIENTE

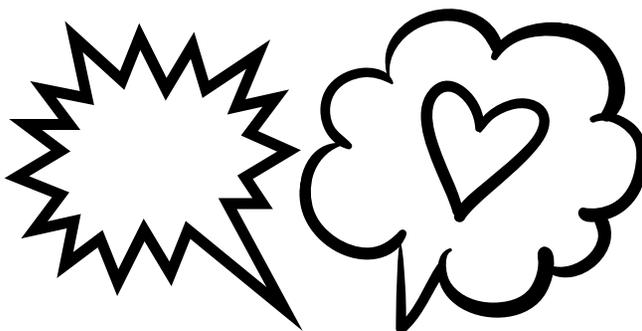
DIBUJA LO QUE TE AYUDA A DORMIR



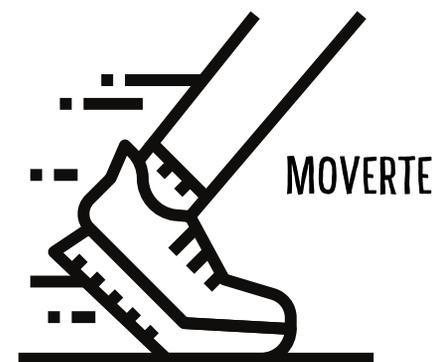
# ¿QUÉ PUEDE AYUDARNOS A SENTIRNOS MEJOR CUANDO ESTAMOS PREOCUPADOS O TRISTES?



ESCRIBIR SOBRE  
TUS SENTIMIENTOS

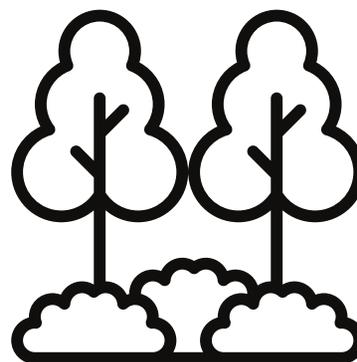


HABLARLO



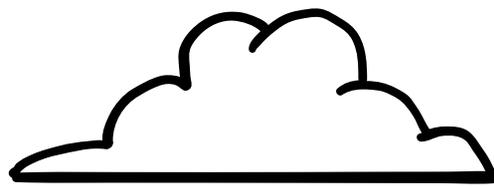
MOVERTE

TOMAR UNA  
SIESTA

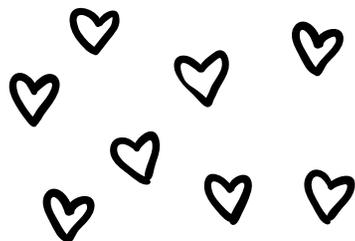


PASAR TIEMPO EN LA NATURALEZA





# SENTIRSE MEJOR

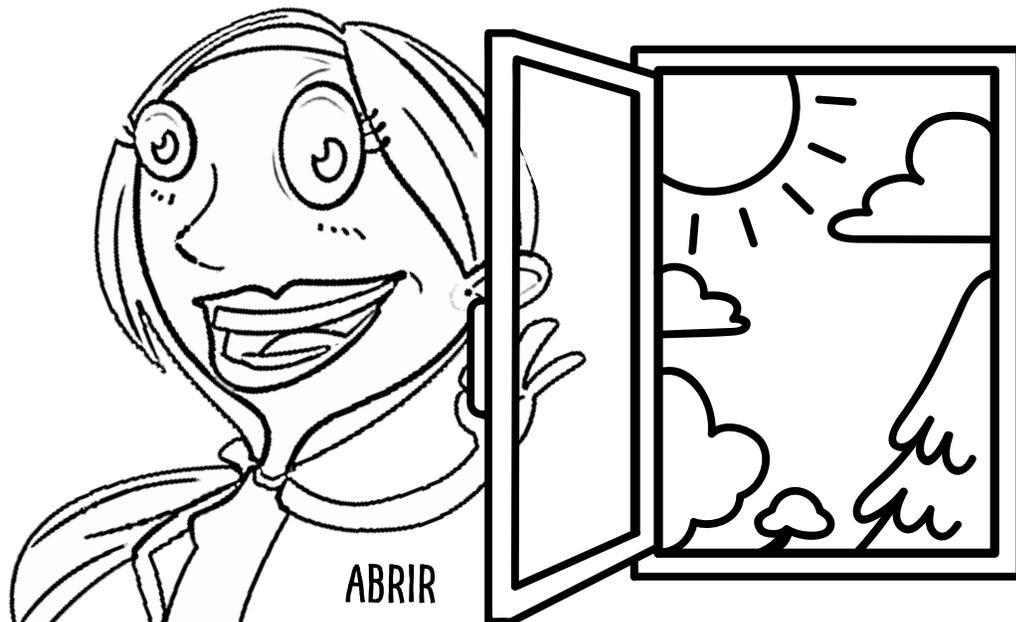


DIBUJA LO QUE TE AYUDA A SENTIRTE MEJOR.

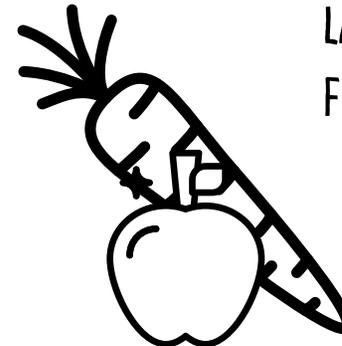
# ¿QUÉ HACER PARA QUE MENOS QUÍMICOS ENTREN EN NUESTROS CUERPOS?



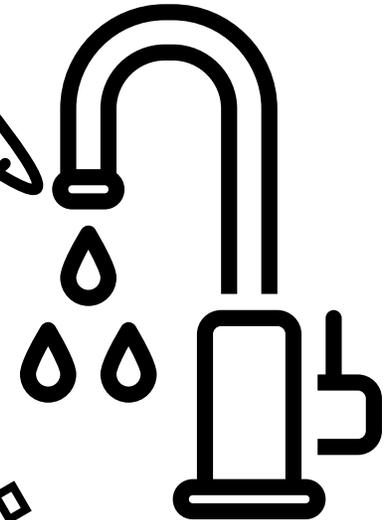
LAVARTE LAS MANOS  
FRECUENTEMENTE



ABRIR  
VENTANAS  
PARA TENER  
AIRE FRESCO



LAVAR FRUTAS Y  
VERDURAS



USAR UNA BOTELLA DE  
AGUA DE VIDRIO O METAL

zero  
breast cancer



DEJAR LOS ZAPATOS  
EN LA PUERTA

# BINGO DE ACCIONES SALUDABLES



¡COLOREA CADA CUADRO  
CUANDO HAYA REALIZADO LA  
ACCION CORRESPONDIENTE!



COMER VERDURAS

APAGAR LAS PANTALLAS AL MENOS  
30 MINUTOS ANTES DE ACOSTARTE

ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE O  
UNA HISTORIA TRANQUILA

BAILAR DURANTE 15 MINUTOS

COLOREAR O DIBUJAR

LAVAR FRUTAS Y VERDURAS

HABLAR SOBRE TUS  
SENTIMIENTOS

MOVERTE PARA AUMENTAR  
TU RITMO CARDÍACO  
DURANTE 15 MINUTOS

DEJAR LOS ZAPATOS  
EN LA PUERTA