



EL ABC DE NIÑOS SALUDABLES | F: Enfoque en la Salud Física y Mental

Lista de Verificación de Actividades Nuevas

Marca la actividad a medida que la haces. Prueba algo nuevo si aún no lo has hecho. ¿Cuáles son algunas de tus actividades favoritas?



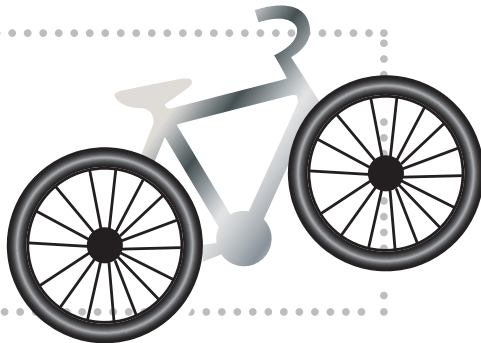
Corre una carrera con amigos



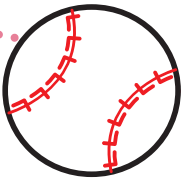
Practique yoga, o simplemente siéntese en silencio durante unos minutos y respire lenta y profundamente.



Paseate en tu bicicleta. ¡No olvides tu casco!



Sal a dar un largo paseo al aire libre.



Juega un juego de atrapar



Baila con tu música favorita



Salta la cuerda

