

Un día a la vez con 3 hábitos saludables



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
NACIONAL

OEI

1



**¡Justo ahora!
¡Vamos a
movernos!**

Estírate, mueve el cuerpo, camina, salta, juega, sal a montar en bici o empieza a bailar, y no olvides recibir un poco de sol o luz natural diariamente.

Cada vez que te mueves y activas tu cuerpo fortaleces tus músculos, huesos y órganos como el corazón.

2



**¡Desde hoy!
¡Vamos a comer
rico y saludable!**

Prefiere el agua sobre las bebidas azucaradas. Es mejor la fruta y las verduras que los "paquetes". Menos embutidos y más proteína como carnes o huevo.

Si te alimentas bien mantienes la piel, los dientes y los ojos saludables. También fortaleces tus defensas y tu sistema digestivo funcionará mejor.

3



**¿Por qué
esperar? ¡Vamos
a dormir bien!**

1. Procura acostarte y levantarte a la misma hora (incluso los fines de semana). Aquí te recomendamos cuanto tiempo necesitarías dormir diariamente según tu etapa escolar:

- Edad pre escolar: 11 - 12 horas
- Edad escolar: al menos 10 horas
- Jóvenes y adolescentes: 9 a 10 horas

- 2. Evita comer al menos 2 horas antes de ir dormir
- 3. Reserva la cama para descansar, evita comer, jugar o estudiar en ella.
- 4. Prepara tu lugar de descanso: elimina el exceso de luz, aléjate de pantallas (celular, tablet/Ipad, televisor, etc) y del ruido.
- 5. Usa ropa cómoda

Si duermes y descansas el tiempo que necesitas, mejora tu salud mental y tu rendimiento escolar.