

# CUIDANDO DE MI BIENESTAR FÍSICO

- Cuido mi cuerpo.
- Me lavo las manos para mantener alejados los gérmenes.
- Como un arcoíris todos los días y como alimentos saludables primero.
- Hago algo físico todos los días.
- Limito el tiempo de pantalla.
- Tengo una rutina a la hora de acostarme que me ayuda a dormir.
- Reconozco el estrés y puedo calmarme.