

REVISTA

★ teen ★



Vida Saludable



**DISTRUTA DE VIDEOS,
CANTA Y JUEGA.**
(RECUERDA DARLE CLICK A TODAS
LAS IMÁGENES)





¿POR QUE ES IMPORTANTE DORMIR BIEN?

Horas de descanso

CLICK SOBRE LA IMAGEN



consejos para tener buenos hábitos de sueño

★ *Haz un esfuerzo consciente por eliminar las comidas y las bebidas perjudiciales por la noche, como las comidas abundantes y pesadas, el café, el té con cafeína y el chocolate.*

★ *Crea una rutina relajante (sin pantallas) antes de la hora de dormir, como tomar un baño o leer un libro.*

★ *Procura estar en calma antes de dormir*

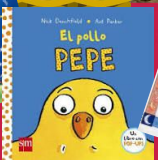
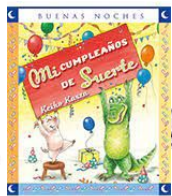
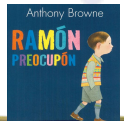
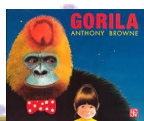
★ *Establece una hora regular para acostarse y cumplesela*



Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz



divierte dando click en cada imagen

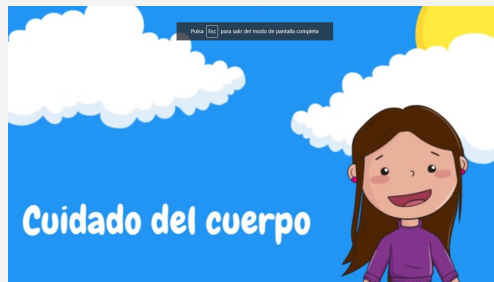


cuentos para dormir



¿POR QUÉ HACER EJERCICIO?

PARA CRECER SANOS Y FUERTES



CLICK SOBRE LA IMAGEN



ES IMPORTANTE HACER EJERCICIO.

REVISTA **teen** 1



15 Minutos de Ejercicios

Diarios para Niños

0/20

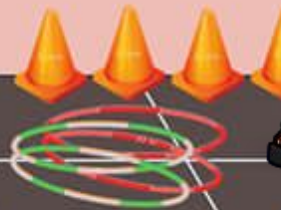
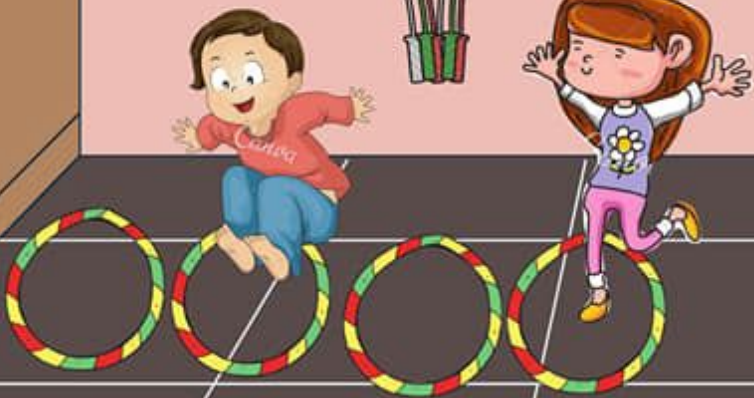
Molino de Viento



SIGUIENTE

Descanso

CLICK SOBRE LA IMAGEN



LLEGO LA HORA DEL SHOW BATLEMOS

REVISTA
teen 2

