

Estilo de vida saludable.

Como es

- Dormir 8 horas
- Comer sano y nutritivo.
- Estilo de vida deportivo.
- Habla de tus sentimientos con alguien de confianza.
- Disfrutar paseos con tu familia.
- Tomar 2 litros de agua
- Higiene o aseo personal.

Como lo hago

- Duermo 8 horas.
- Si como sano, frutas y verduras.
- Si me ejercito, salgo a caminar.
- No le cuento a nadie sobre mis sentimientos.
- Si disfruto de paseos en familia.
- Tomo un litro de agua.
- Si me baño y me cepillo los dientes y aseo mis partes íntimas.