



**Save the
Children**

**“Save the
Children nos
enseña...”**





Save the
Children



**Sobre higiene de nuestro
cuerpo, por ejemplo:**





Save the
Children

Sobre higiene del hogar, por ejemplo:





Save the
Children

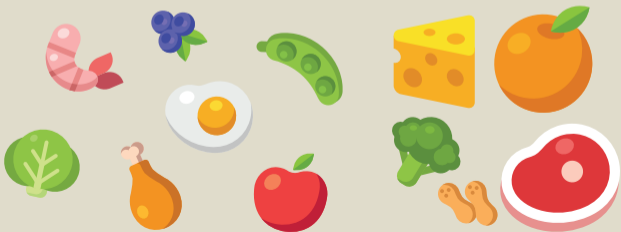
Sobre cosas que nos enferman, por ejemplo:





Save the
Children

**Sobre alimentos saludables,
por ejemplo: _____**





Save the
Children

Nombres de actividades físicas,
por ejemplo: _____





Save the
Children

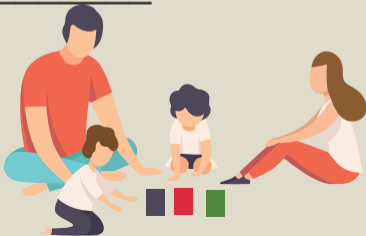
Nombres de emociones, por ejemplo: _____





Save the
Children

Nombres de actividades que nos gusta hacer en casa, por ejemplo:





Save the
Children

TARJETAS RETO

**Mantén el equilibrio
por _____ segundos
sobre un solo pie.**



Recuerda que, para asignar el número de segundos del reto, es importante tener en cuenta la edad y la condición física de quien lo realizará. De igual manera, no olvides preguntar a la o el participante, si requiere de apoyo para llevarlo a cabo. ¡Podemos darle una mano y hacerlo en equipo!



Save the
Children

TARJETAS RETO

Comenta cuál es tu actividad física favorita y con quiénes te gustaría compartirla.



Pueden aprovechar este momento en familia para realizarla juntos y activarse físicamente.
¡Verás que lo disfrutarán mucho!



Save the
Children

TARJETAS RETO

Muéstrale a tu familia la forma correcta del lavado de manos



Si tienes dudas sobre cómo hacerlo, consulta la sección de recomendaciones.



**Save the
Children**

TARJETAS RETO

Comparte con tu familia una forma creativa de hacer respiraciones profundas para relajarnos y practíquena juntos.



Por ejemplo, pueden imaginar que huelen una flor y soplan una vela para apagarla; o que huelen la sopa deliciosa y luego la soplan porque está muy caliente.



Save the
Children

TARJETAS RETO

**Muestra a tu familia la forma
correcta de cepillarse los dientes**



Si tienes dudas sobre cómo hacerlo, consulta la sección de recomendaciones.



Save the
Children

TARJETAS RETO

Responde: ¿Cuántas verduras y frutas debemos comer al día?



Si tienes dudas sobre cómo hacerlo, consulta la sección de recomendaciones.



Save the
Children

TARJETAS RETO

Comparte con tu familia qué cosas disfrutas hacer con ellos.

