

Higiene Personal

¿Por qué es importante?

- ✓ Previene enfermedades
- ✓ Elimina gèrmenes y bacterias
- ✓ Mejora nuestra salud



8 Vasos de Agua



✓ 9-1



✓ 8-10 horas



✓ 7-9 horas

Hábitos de Higiene



✓ Lava tus manos



✓ Cepíllate los dientes



✓ Corta tus uñas



✓ Usa desodorante

¡Mantente Limpio y Sano!

Consejos:

✓ Mantèn tus manos limpias antes de comer



✓ Cúbrete al toser o estornudar



✓ No compartas artículos de uso personal



Beber Suficiente Agua

Beneficios del Agua

- ✓ Ayuda al cerebro
- ✓ Regula la temperatura
- ✓ Elimina toxinas



- ✓ Da energía al cuerpo



¡El cuerpo necesita al menos **2 litros** de agua cada día!

8 Vasos de Agua

- ✓ 9-12 horas
- ✓ 8-10 horas
- ✓ 7-9 horas
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓



Consejos para Hidratarte

- ✓ Lleva siempre una botella contigo
- ✓ Come frutas y verduras ricas en agua
- ✓ Evita el exceso de sodas y bebidas azucaradas



¡Hidrátate y Siéntete Bien!

Dormir Bien

Importancia del Sueño

- ✓ Mejora la memoria
- ✓ Aumenta la energía
- ✓ Refuerza el sistema inmune



Horas de Sueño



Consejos para Dormir Mejor

- ✓ Mantén un horario regular
- ✓ Limita el uso de pantallas antes de dormir
- ✓ Crea un ambiente cómodo y oscuro
- ✓ Evita cafeína y cenas pesadas



¡Duerme 7 a 9 horas y despierta renovado!





Evitar Hábitos Dañinos

¿Por qué evitarlos?

- ✓ Dañá la salud
- ✓ Aumenta el riesgo de enfermedades
- ✓ Afecta la mente y el cuerpo



✓ Fumar



✓ Tomar en exceso

Hábitos Dañinos



✓ Fumar



✓ Tomar en exceso





✓ Consumir drogas



✓ Comer comida chatarra

Consejos:

- ✓ Busca alternativas salubres 
- ✓ Habla con alguien de confianza
- ✓ Mantente en actividades positivas 

¡Elige una vida saludable!



Chequeos Médicos



¿Por qué son importantes?

- ✓ Detectan problemas a tiempo
- ✓ Ayudan a prevenir enfermedades
- ✓ Nos mantienen sanos



Tipos de Chequeos Médicos



✓ Revisión General



✓ Análisis de Sangre



✓ Medir la Presión



✓ Chequeo de la Vista

Consejos:

- ✓ Visita al médico al menos una vez al año
- ✓ Hazte los exámenes recomendados
- ✓ No ignores síntomas ni dolores



¡Cuida tu salud, visita al médico!



Salud Mental

Importancia de la Salud Mental

- ✓ Reduce el estrés
- ✓ Aumenta la felicidad
- ✓ Mejora nuestras relaciones



Consejos:

- ✓ Date tiempo para hacer cosas que te gustan
- ✓ Practica la gratitud
- ✓ Evita el estrés en exceso

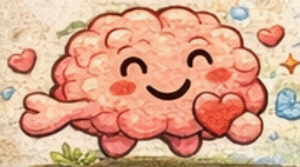


¿Cómo nos sentimos?



- ✓ Habla de tus emociones

- ✓ Haz ejercicio



- ✓ Feliz de tus emociones



- ✓ Descansa lo suficiente



- ✓ Dedicar tiempo a relajarte



¡Cuida tu mente, vive feliz!

Actividad Física

Beneficios del Ejercicio

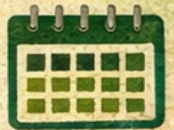
- ✓ Mejora el corazón
- ✓ Fortalece músculos
- ✓ Quema calorías



¡Solo 30 minutos diarios marcan la diferencia!

Ejemplos de Ejercicio:

- ✓ Haz ejercicio al menos **3 veces** por semana
- ✓ Encuentra una actividad que **té guste**
- ✓ Empieza poco a poco



¡Muévete y Vive Más!



Alimentación Saludable

Plato Saludable



Equilibrio y Variedad

● Come más frutas y verduras

● Elige granos integrales



● Limita comida chatarra



Consumo Diario



8 Vasos de Agua

5 Porciones de Frutas y Verduras

Proteínas Saludables

Consejo:

● Evita el exceso de azúcar y sal



**¡Come Bien,
Vive Mejor!**



