

# El Campamento de Bienestar Ziggy



**Sid Kurkure**

# El Campamento de Bienestar Ziggy

**Sid Kurkure**

**Copyright @2024 por Sid Kurkure**

**Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, cargada, almacenada en un sistema de recuperación, transmitida, escaneada, fotocopiada, grabada o distribuida de cualquier otro modo, sin permiso escrito del autor. La dirección de correo electrónico para solicitar autorización es [avertingdiabetes@gmail.com](mailto:avertingdiabetes@gmail.com)**

**ISBN: 979-8-9911474-3-9**

### **Descargo de responsabilidad**

**Esta es una obra de ficción. La historia y los personajes son puramente imaginarios. El animal protagonista es imaginario y no puede existir en la vida real. Cualquier parecido de personas, sucesos o personajes en esta historia es pura coincidencia.**

**Nota: La información y las sugerencias de salud que aquí se ofrecen no deben utilizarse como sustitutos de asesoramiento profesional. Para un plan de bienestar personalizado, busque el consejo de un profesional.**

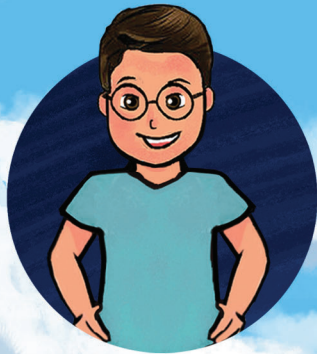
**Este libro ha sido escrito por Sid Kurkure para ADASCOM.ORG una organización 501(c)(3). Ha sido financiado por ADASCOM.ORG**

**Autor: Sid Kurkure**

**Ilustrador: Vox Illustration**

**Traductora: Gabriella Aldeman**

**Editor: ADASCOM.ORG**



**Alejandro**



**Ms. Bella**



**Ada**



**Mia**



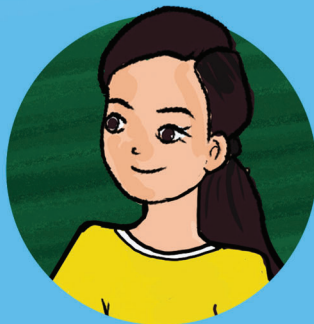
**Eric**



**Willie**



**Josie**



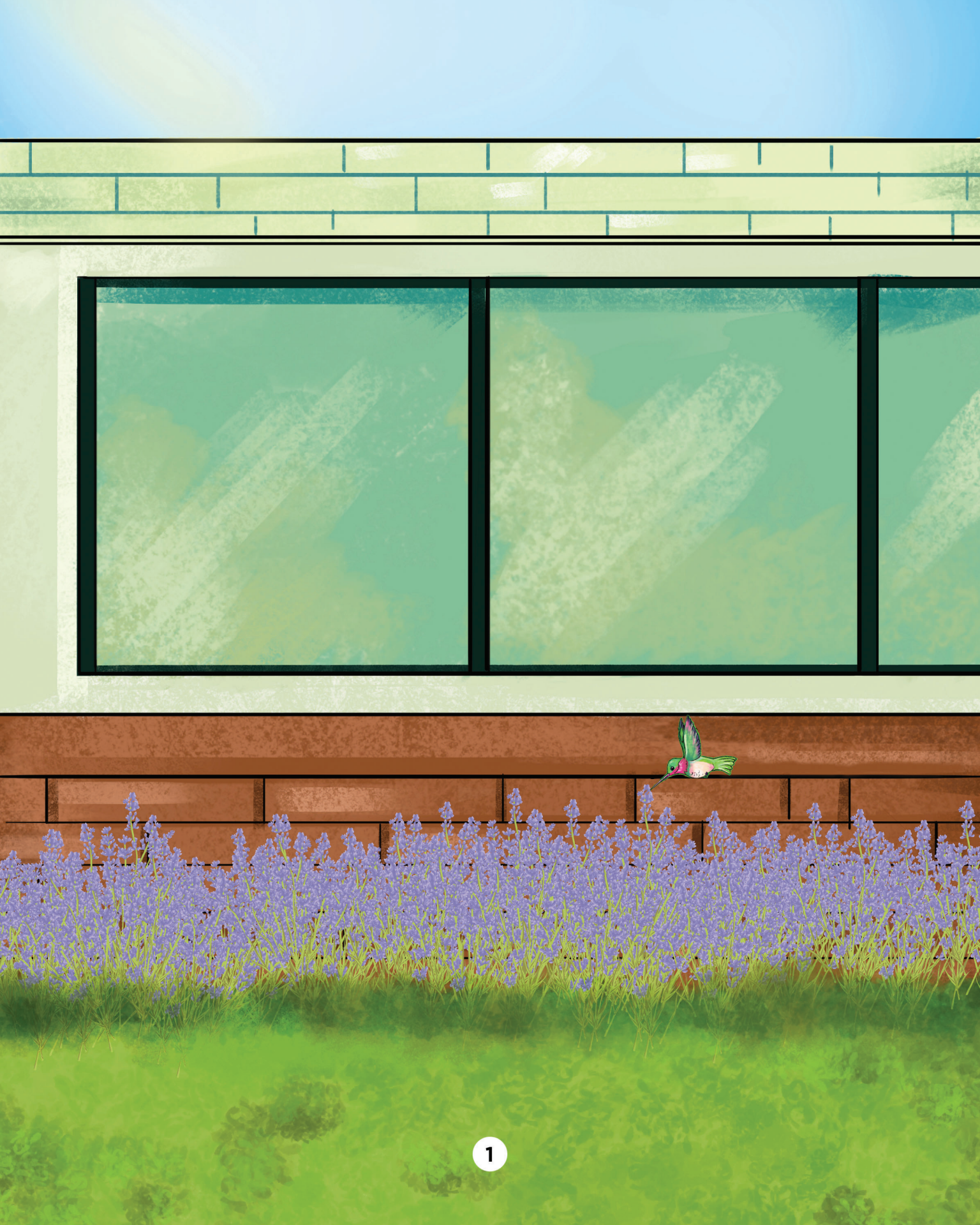
**Jenny**



**Dakota**



**Sophie**



## **Capítulo 1: Invitaciones**

**La luz del sol iluminaba el aula de clase. Adentro, seis niños compartían entusiasmados sus planes para el fin de semana. En eso, entró la Srta. Bella saludando a su clase de tercer grado con una sonrisa.**

**—Buenos días, niños —dijo la Srta. Bella.**

**—Buenos días, Srta. Bella —respondieron todos.**

**—Hoy les tengo una sorpresa. ¿Alguien puede adivinar qué es?**

**—Apuesto a que es una fiesta con pizzas —dijo Alejandro sonriendo.**

**—¿Será que hoy podremos jugar fútbol afuera? —preguntó Dakota.**

—Esas son buenas ideas, Alejandro y Dakota, pero no acertaron. En realidad, tenemos un invitado especial. Demos la bienvenida a Ziggy —anunció la Srta. Bella.

Los niños se sentaron en la alfombra de la clase y se inclinaron hacia delante, ansiosos por ver al visitante. Una pequeña criatura de colores brillantes voló desde los matorrales de lavanda de afuera y entró al aula de clase.

—Buenos días a todos. Soy Ziggy —cantó el colibrí.

Los niños se quedaron boquiabiertos al ver al pajarito de color verde esmeralda y rosa revoloteando sobre la mesa de la Srta. Bella.

—Buenos días, Ziggy. Soy la Srta. Bella —dijo la maestra.

El pájaro inclinó ligeramente la cabeza a modo de saludo. Y los niños entusiasmados se presentaron uno a uno.

—Hola, Ziggy —dijo un niño mientras se ajustaba las gafas—. Soy Alejandro.

—Buenos días, Ziggy. Yo soy Mia —dijo una niña con un gran lazo rosado en la cabeza.

—Hola, soy Dakota. Encantado de conocerte —dijo otro niño, ajustándose su gorra de béisbol.

—Hola, Ziggy, soy Ada, nunca había conocido a un colibrí —dijo otra estudiante, agachando su mirada bajo el sombrero que llevaba.

—Yo soy Josie —dijo otra niña, agarrando la mano de su compañera para contener su emoción.

—Y yo soy Willie. Encantado de conocerte —sonrió un niño pelirrojo.

**—¡Es un gusto conocerlos a todos! —exclamó Ziggy agitando las alas—. Soy del Campamento de Bienestar Ziggy y vengo a invitarlos a una aventura de aprendizaje llena de diversión.**

**—Hmm... ¿Qué clase de aventura de aprendizaje? —preguntó Dakota.**

**—¿Qué es un campamento de bienestar? — preguntó Willie, levantando la mano.**

**—Bueno —dijo Ziggy—. En un campamento de bienestar participas en actividades divertidas que te enseñan sobre la salud y cómo cuidar tu mente y cuerpo.**

**Ada daba brinquitos, haciendo que sus largas trenzas saltaran con ella.**

**—¡Vamos! ¡Vamos! ¡Vamos! —exclamó.**

**La Srta. Bella contenía la risa.**

**—El campamento no empieza hasta la semana que viene y sus padres deben firmar estos permisos, antes que nada. Hoy tendremos clases normales.**

**—Bueno, está bien —respondió Ada con un suspiro, sentándose de nuevo en la alfombra.**

**—¡Adiós a todos, espero verlos en el campamento! —se despidió Ziggy, dando una pequeña pirueta en el aire antes de salir volando.**

**Los niños se despidieron con la mano y se acomodaron en sus pupitres para la clase de matemáticas. Pero en la mente ya estaban pensando en lo que ocurriría en el campamento.**



## **Capítulo 2: Bienvenidos**

**Los niños y sus padres llegaron al campamento y fueron recibidos por los guías Sofi, Jenny y Eric. Y, por supuesto, Ziggy, la mascota del campamento.**

**Los padres se despidieron con abrazos y los guías dirigieron a los campistas a la cabaña principal.**



—¡Bienvenidos! ¿Están listos para ser felices, sanos y fuertes?  
—preguntó Sofi.

—¡Sí! ¡Sí! —gritaron los niños.

—Me encanta esa energía, amigos —sonrió Sofi—. Vamos a hablar de algunas formas en que podemos divertirnos y ser saludables al mismo tiempo. Por ejemplo, una forma fácil y divertida de asegurarnos de tener una dieta equilibrada es tratar de comer todo un arco iris de colores.

—Yo quiero comer un arco iris —dijo Willie con brillo en los ojos.

Sofi se echó a reír.

—¡Claro que puedes! Pero no hablamos de comer caramelos de colores.

—¿No? Willie lucía decepcionado.

—¿Qué tal si hacemos un pequeño juego? —sugirió Eric para animar a los niños.

—¡Un juego! ¡Un juego! ¡Un juego! —exclamó Ada, saltando.

—Voy a darle a uno de ustedes una pelota roja y los demás formarán un círculo alrededor de esa persona. La persona con la pelota dirá el nombre de una fruta o vegetal de cualquier color del arco iris y lanzará la pelota a otra persona. Estas dos personas intercambiarán lugares rápidamente saltando o brincando. Así sigue el juego hasta que todos hayan tenido la oportunidad de estar en el centro del círculo. El truco es hacerlo rápido y sin parar. No se preocupen si se cae la pelota.

—Rojo, naranja, amarillo, verde, azul, morado... —dijo Eric en una cancioncita. Y le lanzó la pelota a Dakota, que esperaba ansioso.

Los niños formaron un círculo alrededor de Dakota y gritaron su fruta y vegetal favorito cuando les tocó el turno en el centro. Estaban felices saltando y brincando en el campo de césped.

—¡Excelente y deliciosas opciones de frutas y vegetales!  
—los felicitó Eric, aplaudiendo.



**Los niños se sentaron en el césped y Eric continuó.**

**—Recuerden que, además de comer un arco iris de frutas y vegetales, es súper importante beber mucha agua.**

**—¿Y el jugo de naranja en el desayuno? —preguntó Josie.**

**—Bueno, el jugo de naranja tiene vitaminas importantes, pero también tiene mucha azúcar, lo que puede provocar caries en los dientes —explicó Eric—. Es mucho mejor comerse la naranja entera, en vez de beber solo el jugo, porque la fruta tiene fibra. La fibra es buena para el estómago y ayuda a la digestión.**

**Los niños asintieron con la cabeza.**

—¿Se han preguntado qué contiene nuestra comida envasada?  
—preguntó Eric cogiendo una caja de cereales—. Una buena manera de saber qué contiene exactamente este alimento es leyendo la etiqueta. Los ingredientes escritos primero en la lista son los principales, esto significa que hay más cantidad de esos ingredientes. ¿Ven esta etiqueta en la caja de cereales? Muestra que el azúcar encabeza la lista.

» Para mantenernos sanos, necesitamos comer alimentos que no hayan sufrido demasiados cambios con respecto a su forma natural. Estos alimentos se encuentran en la naturaleza, como las frutas, los vegetales, los huevos, la leche y el pescado.

» Los alimentos procesados han cambiado su forma natural. Algunos alimentos procesados, como el yogur, el tofu, las legumbres y los cereales integrales, son excelentes opciones. Sin embargo, muchos alimentos procesados no son buenos para nosotros. ¿Podría alguien darme un ejemplo de un alimento procesado no saludable?

Dakota levantó la mano.

—¿Las papitas de paquete que están hechas de papa?

—¡Excelente ejemplo, Dakota! —dice Eric—. Otros alimentos procesados son los cereales azucarados, las galletas y las salchichas. Todos estos alimentos contienen muchos ingredientes artificiales.

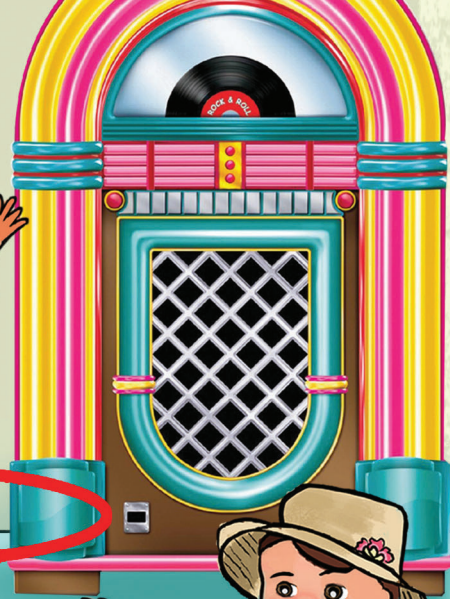
» Así que, señoras y señores, la próxima vez que visiten el supermercado con su familia, intenten leer las etiquetas nutricionales si el alimento está en una caja o paquete. Es mejor elegir alimentos que se parecen lo más posible a lo que se encuentra en la naturaleza y que además no tenga mucha azúcar añadida.

Los niños asintieron con la cabeza, asimilando la información.



**—Bueno, ya basta de tanto hablar —dijo Sofi—. ¡Vamos al gimnasio a jugar un rato! Cada uno puede elegir por turnos la música que va a sonar mientras nos estiramos y jugamos. Es importante estirarse antes y después de hacer ejercicio para no lastimarse.**

**Todos se divirtieron cantando mientras jugaban con hula hoops y aprendían un poco de gimnasia.**





**Tras una mañana llena de diversión, todos se dirigieron entusiasmados al comedor para el almuerzo.**

**Sofi señaló a Ziggy que estaba revoloteando cerca de la pizarra.**

**—Miren, aquí está el menú de hoy. Tenemos pollo a la plancha, pescado, tofu, quinoa, ensalada, vegetales y leche. Por favor, elijan lo que más les guste y disfruten del surtido de frutas y vegetales frescos que han salido de nuestro huerto.**

**Después de comer, el grupo se preparó para un paseo por la naturaleza.**

**—Ha sido un placer verlos a todos elegir un colorido arco iris de frutas y vegetales de nuestro huerto —elogió Jenny mientras les recordaba que llenaran sus botellas de agua.**

**En la caminata, se encontraron con una pequeña colina, y Jenny dijo:**

**—Voy a emparejarlos con un compañero para subir la colina. Estamos aprendiendo la importancia de ser felices, sanos y fuertes. Parte de ser feliz es tener buenos amigos.**

**—Un amigo en tiempos de necesidad es un amigo de verdad —dijo Ada, recordando una lección que le habían enseñado antes—. Un amigo que acude a ti cuando lo necesitas es un verdadero amigo.**

**Así empezaron a subir la colina cantando. Vieron flores silvestres interesantes y simpáticos animalitos, como lagartijas y conejos. También vieron y siguieron huellas e intentaron adivinar a qué animales pertenecían.**



**Regresaron a la cabaña y se acomodaron para terminar el día.**

**—Tengo sueño —bostezó Mia, tapándose la boca con la mano.**

**—Si duermes bien, te despertarás con energía—le dijo Jenny, sonriendo—. Los niños de tu edad suelen necesitar entre 10 y 11 horas de sueño cada noche.**

**—¿Y si no podemos dormir? —preguntó Dakota.**

**—¡Muy buena pregunta, Dakota! Hay algunas cosas que podemos hacer para dormir bien, como tener una rutina que seguimos cada noche para relajarnos antes de dormir. Debemos apagar la televisión y los aparatos electrónicos una hora antes de acostarnos. También podemos bañarnos o ducharnos con agua tibia, leer un libro, beber leche tibia, acurrucarnos con un peluche o hablar y compartir en familia. También podemos meditar, rezar o escuchar música suave.**

**Jenny hizo una pausa y luego preguntó:**

**—¿Qué nos recuerda el dentista que hagamos antes de acostarnos?**

**—¡Mi dentista me dice que me cepille los dientes dos veces al día!  
—dijo Mia.**

**—¡Sí, exacto! —respondió Jenny, elogiando a Mia—. Tenemos que cepillarnos los dientes al levantarnos por la mañana y todas las noches antes de acostarnos. Y no se olviden que también debemos usar hilo dental todos los días.**

**—Yo sé usar el hilo dental —dijo Willie.**

**—Yo sé hacer el baile del hilo dental, ¡el floss! —exclamó Alejandro, saltando a demostrar el baile perfectamente.**

**Todos se rieron y Jenny felicitó a Willie y Alejandro. Son unos hábitos excelentes. Usar hilo dental es bueno para los dientes. Bailar es bueno para el cuerpo y el ánimo.**

**Mientras los niños esperaban sentados en sus bancos a que sus padres los vinieran a recoger, la Srta. Bella se sentó con ellos y recitó un pequeño poema.**

*Podemos ser felices, sanos y fuertes.*

*Utilizamos cepillo e hilo dental.*

*Comemos vegetales, bebemos agua,  
y a las nueve en cama queremos estar.*

## **Capítulo 3: Segundo día del campamento**

**Ziggy y los guías dieron la bienvenida a los campistas al iniciar el segundo día de campamento.**

**—¡Vengan acá, chicos! —gritó Jenny, haciéndoles señas para que se acercaran al estadio y se sentaran en círculo sobre el césped.**

**Jenny comenzó la sesión.**

**—Buenos días a todos. ¿Están listos para correr, saltar, jugar y pasar un día lleno de diversión? —preguntó alegremente.**

**—¡Sí! —respondieron todos con entusiasmo.**

**—¡Genial! ¿Saben que necesitamos hacer al menos 60 minutos de ejercicio al día para fortalecer nuestro cuerpo? ¿Pueden decirme otras razones por las que es importante mantenerse activo?**

**—¿Para tener energía como Ziggy? —exclamó Josie.**

**—Para dormir mejor —dijo Ada.**

**—Para sentirnos más felices —sonrió Willie.**

**Sofi se sentó junto a Jenny y se unió a la conversación.**

**—¡A mí me encanta el voleibol y patinar! ¿Cuáles son sus actividades favoritas?**

**—Baloncesto y jugar tenis de mesa con mi hermano —dijo Alejandro.**

**—Bailar tap y jugar tenis —respondió Josie.**

**—Karate y fútbol —dijo Dakota.**

**—Jugar al béisbol y al flag fútbol con mis amigos —dijo Willie.**

**—Gimnasia y montar en bici —añadió Ada.**

**—Natación y jugar con mi perro —dijo Mia.**

**—Esas son formas geniales de mantenerse activo. Hagan la actividad que más les guste. Correr en el parque con sus amigos también cuenta —les dijo Sofi—. Nuestra salud debe ser nuestra prioridad para poder dar lo mejor de nosotros mismos cada día.**

**—¿Qué es una prioridad? —preguntó Willie.**

**—Significa elegir las cosas que son más importantes para nosotros. Debemos decidir cuáles son las cosas más importantes que podemos hacer para sentirnos bien de mente y cuerpo. Mantenerse activo es un gran paso para sentirse bien.**

**» Amigos, cuidar de nuestra salud no solo significa comer bien y hacer ejercicio. También hay que tratar de ser felices.**

**» De hecho, todo está relacionado —continuó Sofi—. Todos sabemos lo cansado que nos sentimos cuando estamos de mal humor, ¿verdad? Pues bien, realizar una actividad que nos haga sentir bien cada día es muy importante. Puede ser algo grande o pequeño, como pasar tiempo con tus amigos, pintar, dibujar o tocar un instrumento.**

**Ziggy bailó un poco en el aire en señal de acuerdo.**

**Eric sacó las raquetas de tenis.**

**—Tengo una idea para empezar el día. ¡Vamos a las canchas!  
Los niños aplaudieron y lo siguieron.**

**Empezaron lanzando pelotas de un lado al otro de la red. Los guías les enseñaron a ejecutar el servicio o saque y las reglas del juego de tenis. Luego, los niños se divirtieron pasando por diferentes obstáculos como conos y vallas pequeñas. Después, jugaron otro juego, simulando que lanzaban tortitas al aire con sus pelotas rebotando en las raquetas.**

**—Recuerden beber mucha agua, amigos míos  
—les recordó Eric a los niños.**

**—¡Srta. Bella, mira lo que puedo hacer! —dijo Willie. Cogió su raqueta de tenis y la hizo girar entre sus dedos. Lo hizo muy bien hasta que se le resbaló la raqueta de la mano y se le cayó al suelo.**

**—Uy —dijo Willie.**

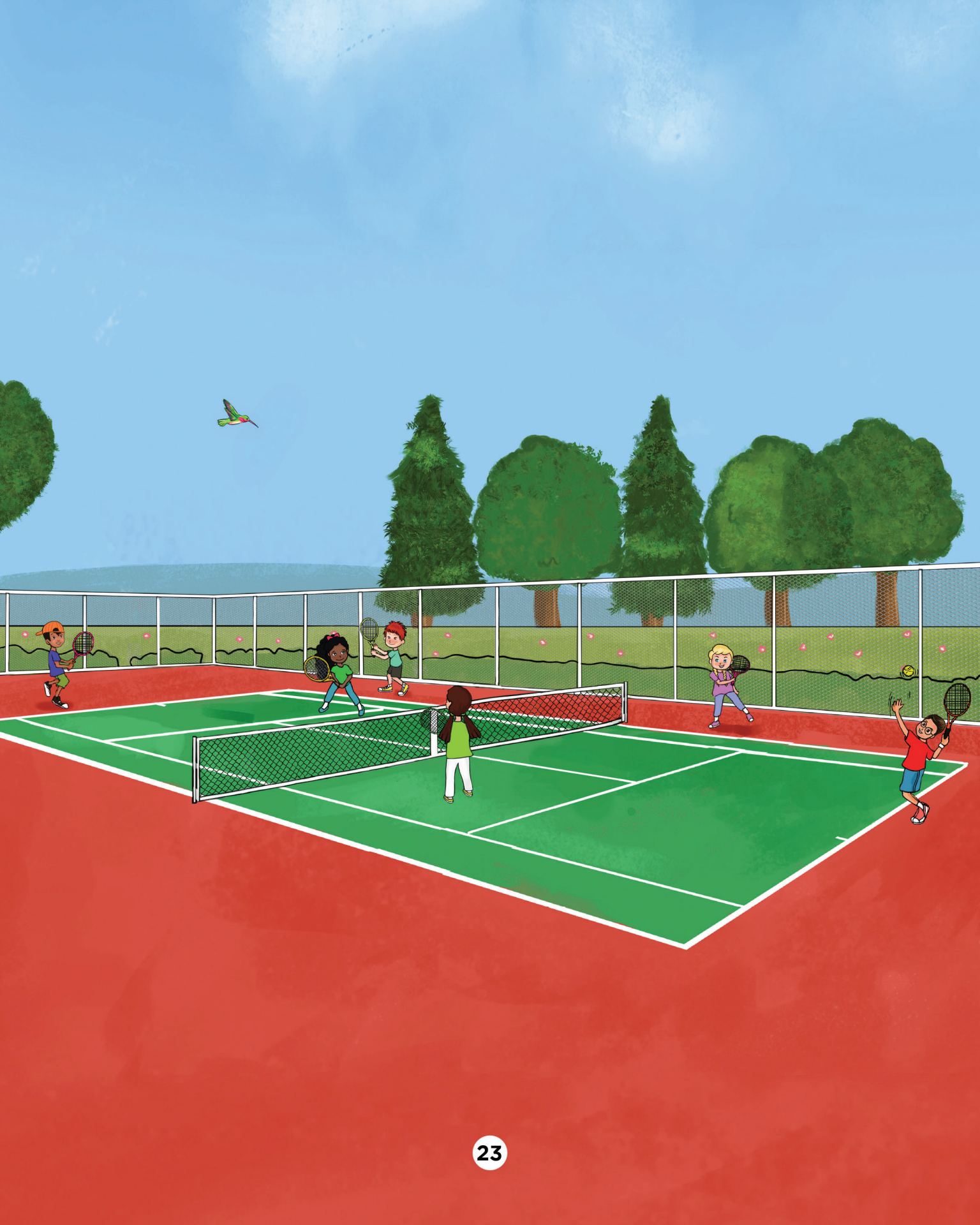
**—Eres muy gracioso, Willie —dijo Mia, recogiendo la raqueta para devolvérsela.**

**—No pasa nada, Willie. Buen trabajo —dijo la Srta. Bella, dándole una palmadita a Willie en la cabeza.**

**—Gracias, Srta. Bella —dijo Willie y sonrió con orgullo.**

**Después de los juegos, los niños construyeron una pirámide con las pelotas de tenis. Ziggy aterrizó en la cima de la pirámide y los niños posaron en frente para tomarse una foto.**

**Cansados y hambrientos, los niños tomaron una pausa para tomar un refresco.**





**Cuando terminaron la merienda, Jenny los llevó al huerto.  
—¡Vamos al jardín a coger vegetales y frutas para el almuerzo de hoy!**

**Alejandro siguió a Ziggy corriendo por el césped y agitando los brazos fuertemente como si estuviera batiendo las alas, simulando ser un colibrí. Ziggy estaba encantado de ver a los niños pasándola tan bien.**



**Con la ayuda de la Srta. Bella, los niños prepararon una deliciosa sopa con los vegetales que habían recogido. Añadieron hierbas frescas del huerto y disfrutaron la sopa con emparedados.**

**Por la tarde, Eric invitó a todos al estadio para jugar. Los niños exploraron y jugaron al escondite con Ziggy hasta que llegó la hora de irse a casa.**





## **Capítulo 4: El día del lago**

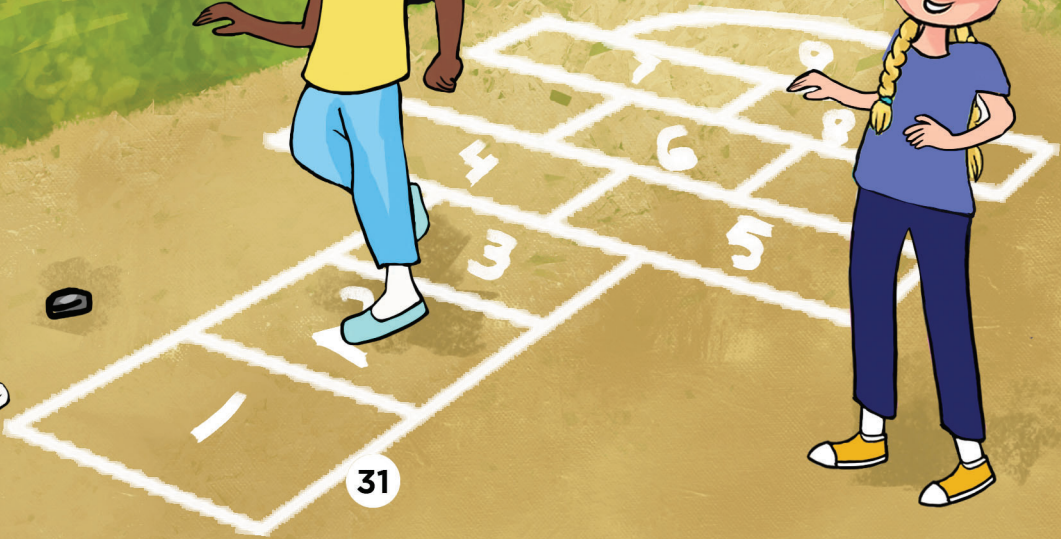
**La tercera mañana del campamento, Jenny recibió a los niños en la cabaña principal.**

**—Hola chicos, hoy vamos a pasar un rato jugando al aire libre. Y esta tarde tendremos una sorpresa especial.**

**—¿Cuál es la sorpresa? —preguntaron los niños, saltando entusiasmados.**

**—Vamos a ir al lago a aprender a remar —anunció Jenny.**

**Todos celebraron.**



**Después del almuerzo, fueron a un lago cercano.**

**—Recuerden, niños, la seguridad es lo primero —les recordó Sofi mientras se ponían los chalecos salvavidas y cogían los remos. Remar es un buen ejercicio para los brazos y la parte superior del cuerpo.**

**Cantaron la canción del remo mientras remaban por el agua cristalina.**

*Rema, rema, rema en tu barca  
Suave río abajo  
Alegre, alegre, alegre, alegre  
la vida un sueño es*

**—Yo sé otra canción —dijo Josie, empezando a cantar.**

*Rema, rema, rema en tu barca  
Suave río abajo  
Cuidado con el cocodrilo  
Que nada por debajo.*

**—¿Cocodrilo? —dijo Alejandro, mirando al agua con miedo.**

**Eric lo tranquilizó.**

**—No te preocupes, Alejandro. No hay cocodrilos en este lago.**

**—¡Yo te protegeré, Alejandro! —dijo Dakota.**

**—¡Eres muy buen amigo! —Jenny elogió a Dakota.  
Todos los demás estuvieron de acuerdo.**



**Caminando de regreso al campamento, después de remar, un cangrejo de color coral llamó la atención de los niños. Ada se sentó, puso las manos en el suelo detrás de ella y empezó a caminar como cangrejo.**

**Todos los demás siguieron a Ada, riéndose mientras intentaban mantener el equilibrio sin caerse.**



**En la cabaña, los esperaba un delicioso chocolate caliente hecho en casa y una merienda.**

**—¡Ha sido un día muy divertido! —dijo Mia con alegría.**

**Eric sonrió, sacó su guitarra e invitó a todos a cantar sus canciones favoritas hasta que llegó la hora de irse a casa. Todos recibieron una camiseta del Campamento de Bienestar Ziggy para ponerse al día siguiente.**



## **Capítulo 5: Despedida**

**Ada, Alejandro, Dakota, Josie, Mia y Willie llegaron con sus padres para el último día de campamento. Llevaban puestas con orgullo las camisetas del Campamento de Bienestar Ziggy.**

**—Hoy vamos a disfrutar de un rato en el huerto —dijo Jenny dirigiendo a todos al jardín.**

**Sofi le entregó a cada niño una cesta, invitándolos a llenarla con frutas y vegetales del huerto y el jardín. En cada cesta había una maceta con tierra y un paquete de semillas.**

**—Disfruten plantando y cultivando estas semillas en casa —dijo Sofi.**

**En la cesta también había un recuerdo fotográfico de la pirámide de tenis con Ziggy.**

**Después de un delicioso almuerzo, los guías les preguntaron a los niños qué habían aprendido y los animaron a seguir trabajando por su bienestar.**



**Jenny les preguntó qué fue lo que más les gustó del campamento.  
Todos juntos exclamaron: —¡Ziggy!**

**—Voy a echar de menos a Ziggy —dijo Mia, intentando no llorar.**

**—Yo también —dijeron los demás.**

**Los niños estaban tristes porque el campamento había terminado,  
pero estaban entusiasmados por poner en práctica lo que habían  
aprendido.**

**—¡Adiós, amigos, los echaremos de menos! —dijeron Sofi,  
Jenny y Eric mientras se despedían.**

**Todos los niños miraron a Ziggy, preguntándose cuándo podrían  
volver a verlo.**

**Ziggy dio un baile en el aire y agradeció a los niños su asistencia  
al campamento.**

**—Vengan a visitarnos cuando quieran. Manténganse felices, sanos y  
fuertes, amigos míos. Espero volver a verlos algún día.**



## **Campamento de Bienestar Ziggy**

Información complementaria para leer con tus padres u otros adultos de tu familia

### **Algunos consejos de nutrición:**

- Bebe agua a lo largo del día.
- Desayuna sano. Si no te gusta desayunar temprano, no pasa nada. Lleva fruta, queso, yogur, un huevo duro, una barrita de cereales o algo saludable para comer más tarde por la mañana.
- Come alimentos con fibra. ¿Por qué es buena la fibra? Te llena y mantiene sano el estómago y el tracto digestivo.
- Algunos ejemplos de alimentos que tienen fibra son los vegetales, las frutas, las lentejas, los frutos secos, las semillas y los cereales integrales.
- ¡Come vegetales y frutas de colores todos los días! Lava siempre bien las frutas y los vegetales antes de comerlos.
- Aprende a preparar algunas comidas fáciles con tu familia. Cocinar es una habilidad para toda la vida.

### **Algunas ideas para merendar**

- Palomitas de maíz
- Nueces, almendras, avellanas, pepitas de girasol, pepitas de calabaza
- Palitos de zanahoria o zucchini con hummus
- Galleta de avena hecha en casa con un vaso de leche
- Fruta, sola o con mantequilla de maní o de almendras
- Queso en tiras bajo en grasa
- Yogur natural sin azúcar con fruta picada
- Haz tu propia mini pizza en un pan o en una tortilla con un poco de queso y vegetales picados
- Mantequilla de maní, de almendra o hummus en una tostada o panecillo
- Muesli sin azúcar con leche
- Haz tu propio batido con fruta o fruta congelada, linaza molida y yogur griego sin azúcar, leche o leche de almendras.
- Haz tus propias paletas con puré de fruta congelada en moldes para paletas.

### **Bebe bebidas más sanas**

- Agua sola o agua con trozos de fruta fresca
- Leche, leche de avena, leche de almendras o suero de leche bajo en grasa
- Agua de coco sin azúcar
- Para darte un capricho de vez en cuando, prepara tu propio chocolate caliente utilizando cacao en polvo sin azúcar, leche y un poco de miel o sirope de maple.
- Intenta evitar las sodas y otras bebidas dulces con mucha azúcar añadida.

## Lee las etiquetas de los alimentos

- Cualquier alimento que venga en un envase o contenedor (incluso la leche) suele llevar una etiqueta.
- Las etiquetas de los alimentos nos informan de lo que contienen y a veces nos dan una idea de lo saludable que son.
- Los ingredientes se enumeran en orden de mayor a menor cantidad.
- La página web de la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (FDA, por sus siglas en inglés) es un buen lugar para aprender a leer las etiquetas de los alimentos.

## Haz ejercicio.

Los niños necesitan al menos 60 minutos de ejercicio enérgico al día, ¡y, si es más, mejor!

Mezcla la rutina y la diversión. Haz cualquier actividad que te guste y que sea aprobada por tus padres. Estos son algunos ejemplos.

- Deportes
- Paseos por la naturaleza o por el vecindario con la familia
- Paseos en bicicleta en familia
- Bailar al ritmo de la música o usar un hula hoop
- Lanzar un disco o patear una pelota con tus amigos
- Saltar soga
- Jugar a que un globo no toque el suelo
- ¿Se te ocurre algo que puedas hacer que no esté en esta lista?

Solo asegúrate de que, hagas lo que hagas, consultes con los adultos de tu casa o de tu escuela para cerciorarte de que tu entorno y tus actividades son seguras.

## **Otras sugerencias para mantenerse sano**

### **Higiene**

- Lávate las manos antes y después de comer o de ir al baño, y a través del día.
- Dúchate o báñate todos los días.
- Cepíllate los dientes cada mañana al levantarte y cada noche antes de acostarte, y usa hilo dental todos los días. Pon una canción de 2-3 minutos o utiliza un reloj de arena de 2-3 minutos para ayudarte a calcular el tiempo que debes cepillarte los dientes y utilizar el hilo dental.

### **Dormir**

- A la hora de acostarte, piensa en algo que te haya hecho feliz o por el cual te sientes agradecido ese día.
- Algunas cosas agradables que puedes hacer antes de irte a dormir son leer un cuento, acurrucarte con tu familia, tu mascota o tu peluche, rezar, escribir en tu diario, escuchar música suave o mantener una conversación tranquila con alguien.

### **Seguridad**

- Recuerda utilizar los accesorios adecuados para practicar deportes y montar en bicicleta. Algunos ejemplos son cascos, protectores bucales y rodilleras o coderas, y calzado deportivo resistente.
- Hay mucho entretenimiento y educación disponible en Internet, pero también hay contenido engañoso y peligroso. Asegúrate de pedir permiso a tus padres, tutor o maestro antes de hacer clic en cualquier sitio web o red social, ya sea en un teléfono móvil, computadora o cualquier otro dispositivo electrónico.

### **Sentirse bien**

- Cultiva y cuida tus amistades. Sé un buen amigo.
- Intenta hacer algo cada día que te haga feliz.
- Habla con un familiar adulto u otro adulto de confianza si necesitas ayuda.
- Realiza un acto de bondad cada día.
- Cree en ti mismo. Recuerda cada día lo maravilloso que eres.





ISBN 979-8-9911474-3-9



9 798991 147439 >