



Motivos para cuidarme

Energía para el día siguiente



Dormir restaura la energía que necesitas para aprender y participar.

Mejora la memoria



Nos ayuda a consolidar lo aprendido y procesar mejor la información

Mantiene tu cuerpo sano

Ayuda a regular nuestras hormonas y fortalece el sistema inmune



Potencia el bienestar emocional

Mejora el estado de ánimo, ayuda a reducir el estrés y manejar las emociones



Facilita el crecimiento y el desarrollo

Al dormir se libera la hormona del crecimiento que favorece el desarrollo de huesos y músculos.

¿Qué hacer para dormir bien?



Establece una rutina
evita los dispositivos dos horas antes de ir a dormir
Relajate y ...zzzzz

Dormir bien es esencial para cuidarte
Haz del sueño tu prioridad

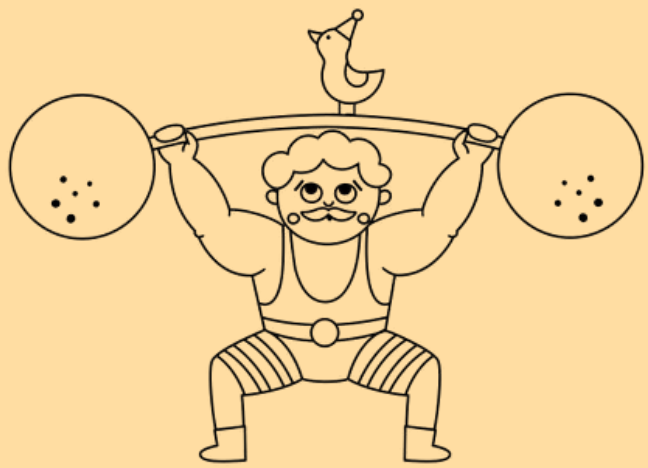
Motivos para cuidarme



**Desayunar importa:
pequeños hábitos,
grandes cambios**

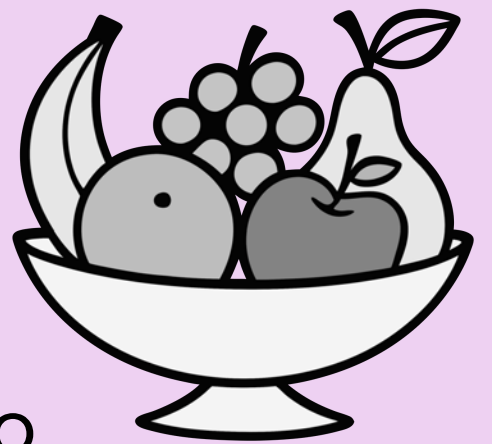
Energía para empezar el día

Un desayuno completo te da la fuerza que necesitas para concentrarte, aprender y rendir en clase.



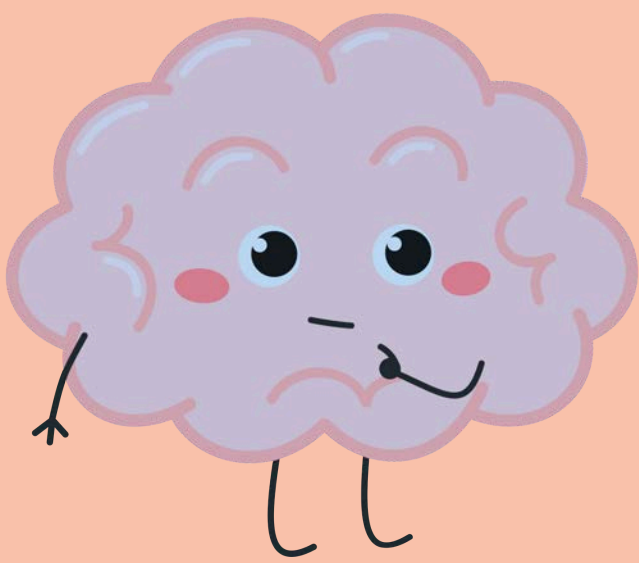
Cuida tu salud física

Un desayuno equilibrado reduce el riesgo de enfermedades



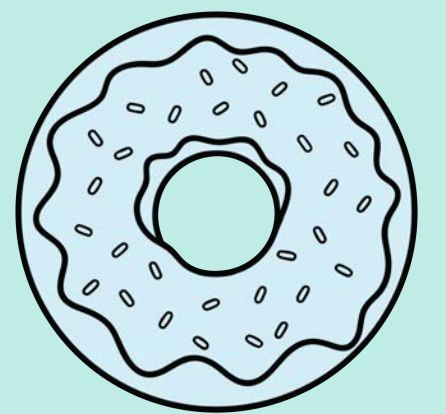
Favorece el desarrollo cerebral

Los nutrientes, como las proteínas, vitaminas y minerales, son esenciales para crecer y para el buen funcionamiento del cerebro

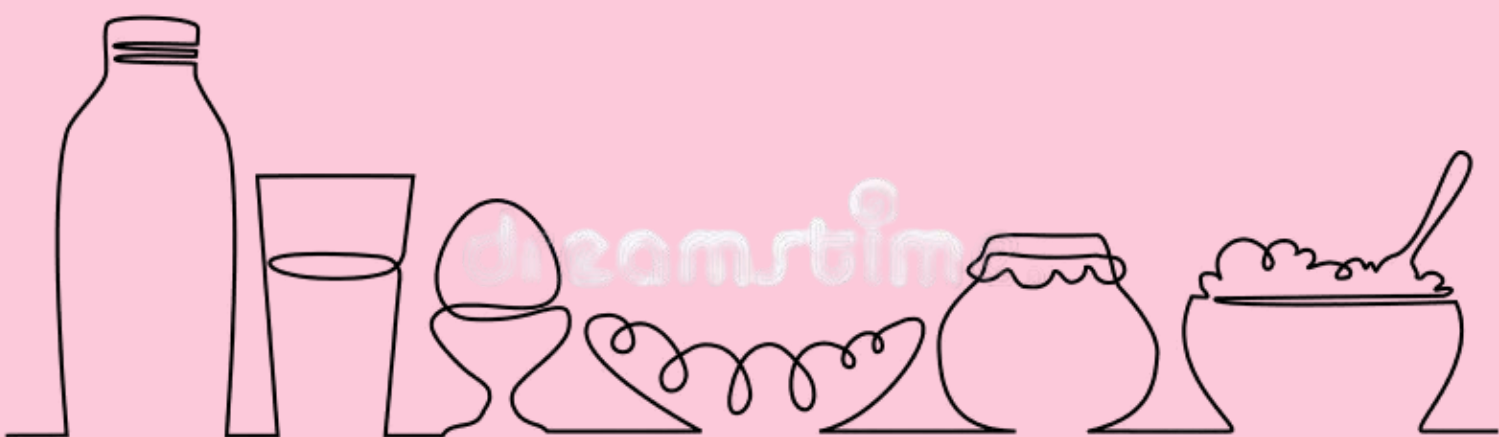


Evita el picoteo poco saludable

Si desayunas bien tendrás menos hambre durante el día y evitarás comer productos ultraprocesados.



Cuidarte empieza por lo que eliges cada mañana
HAZ DEL DESAYUNO TU MEJOR HÁBITO





MOTIVOS PARA CUIDARME

Aumenta tu energía



Ayuda a reducir el cansancio y aumenta la vitalidad para tus actividades diarias

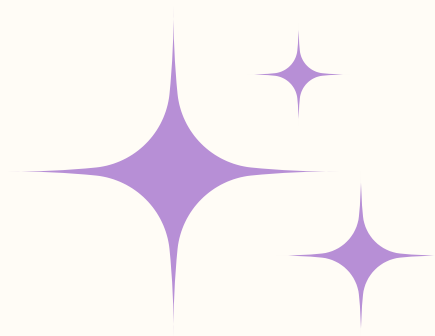
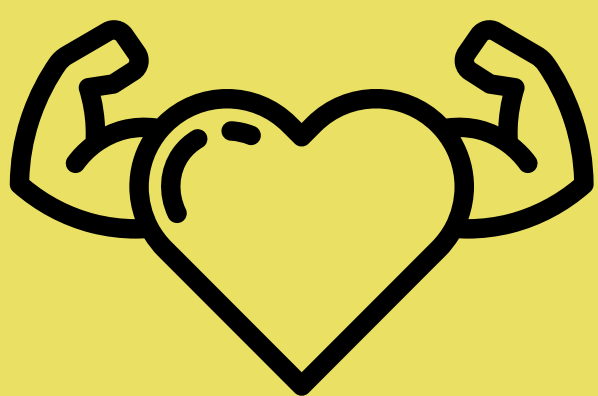
Mejora tu bienestar mental

Incrementa las endorfinas que producen cambios positivos en tu estado de ánimo.



Fortalece tus huesos y músculos

Mejora la fuerza muscular y la salud de tus huesos



I.E.S. LUCÍA DE MEDRANO

Moverse suma: cuerpo fuerte, mente clara

Ayuda a manejar el estrés



Es una manera eficaz de liberar tensiones y combatir la ansiedad.

Favorece las relaciones sociales

Crea vínculos, enseña valores, fortalece habilidades sociales y favorece la inclusión.



¿Qué tipo de ejercicio puedes hacer?

Caminar o correr
Montar en bicicleta
Practicar deportes de equipo
Bailar...



Mantente activo para tener una vida más saludable
Haz del ejercicio físico tu mejor hábito



Motivos para cuidarme

Mejora tu imagen personal



Cuidarte refleja respeto por ti y por los demás.

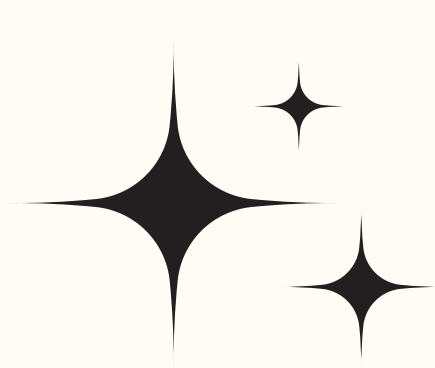
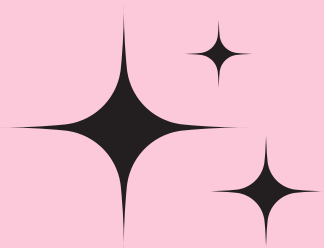
Favorece la salud mental

Sentirte limpio y ordenado aumenta tu bienestar y autoestima



Evita malos olores

La higiene diaria ayuda a mantener fresca y comodidad.



I.E.S. LUCÍA DE MEDRANO

Higiene Personal: el primer paso para sentirte bien

Previene enfermedades



Mantener una buena higiene reduce el riesgo de infecciones y virus.

Protege tu piel y cabello



El cuidado regular previene problemas dermatológicos.

¿Qué hacer para cuidar mi higiene?



Dúchate diariamente y lávate las manos con frecuencia
Recuerda cepillarte los dientes 3 veces al día
Usa ropa limpia
Y mantén uñas y cabello cuidados

¡La higiene personal es tu carta de presentación!