



# Motivos para cuidarme

## Energía para el día siguiente



Dormir restaura la energía que necesitas para aprender y participar.

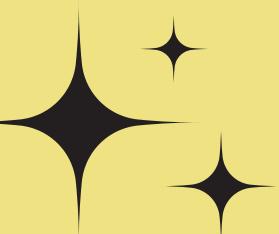
## Mantiene tu cuerpo sano

Ayuda a regular nuestras hormonas y fortalece el sistema inmune

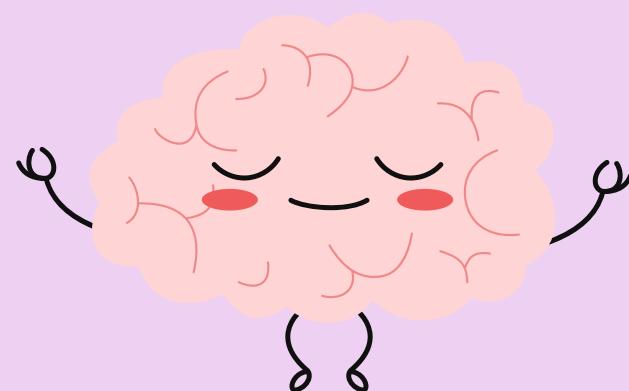


## Facilita el crecimiento y el desarrollo

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



## Mejora la memoria



Nos ayuda a consolidar lo aprendido y procesar mejor la información

## Potencia el bienestar emocional



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

## ¿Qué hacer para dormir bien?



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

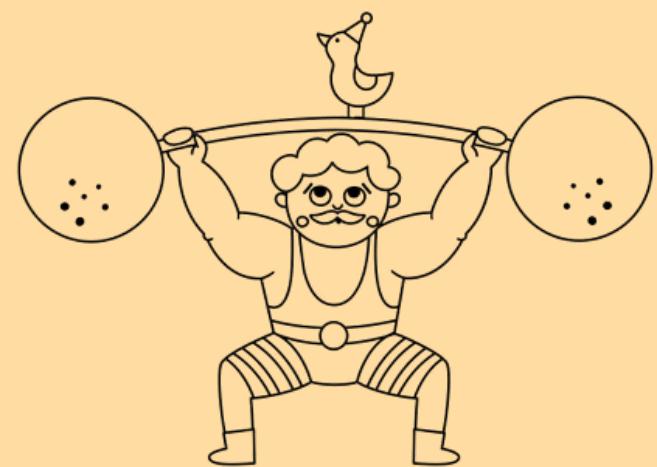
**Dormir bien es esencial para cuidarte**  
**Haz del sueño tu prioridad**



I.E.S. LUCÍA DE MEDRANO

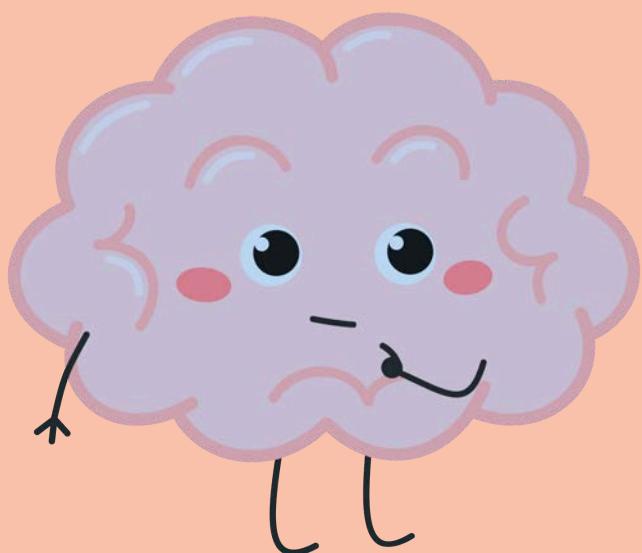
# Motivos para cuidarme

## Energía para empezar el día



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

## Favorece el desarrollo cerebral



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

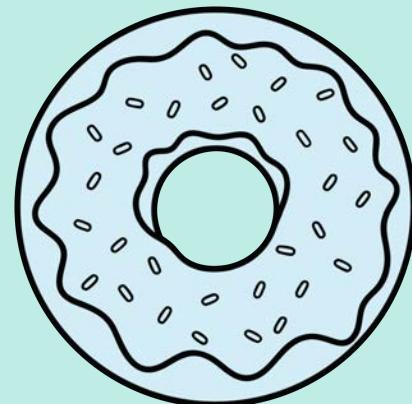
## Desayunar importa: pequeños hábitos, grandes cambios

### Cuida tu salud física



Un desayuno equilibrado reduce el riesgo de enfermedades

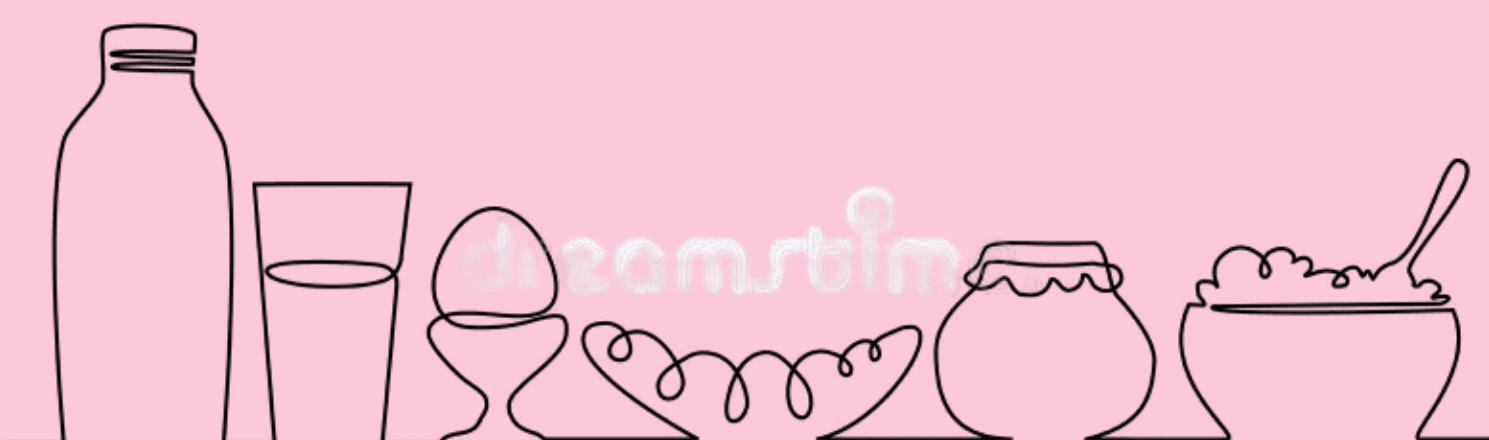
### Evita el picoteo poco saludable



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

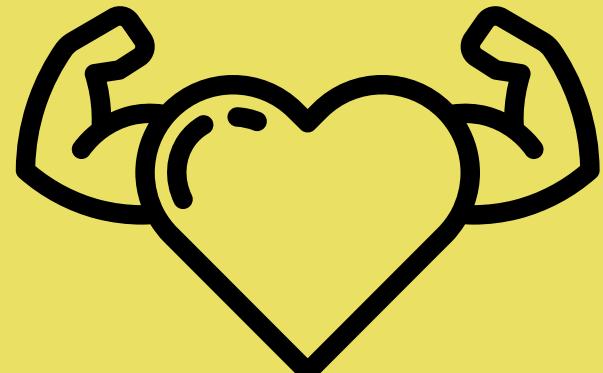
### Mejora tu bienestar mental

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



### Fortalece tus huesos y músculos

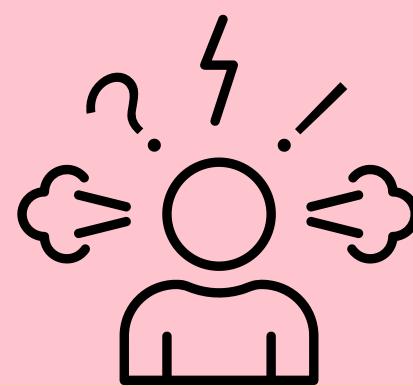
Mejora la fuerza muscular y la salud de tus huesos



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

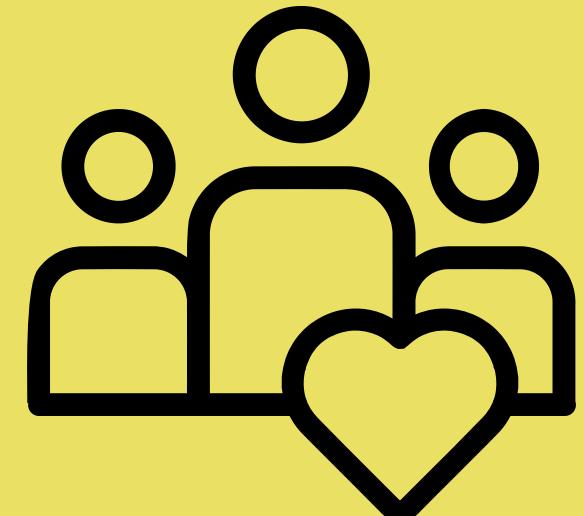
## Moverse suma: cuerpo fuerte, mente clara

### 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...





## 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 frescura y comodidad.

## 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!