

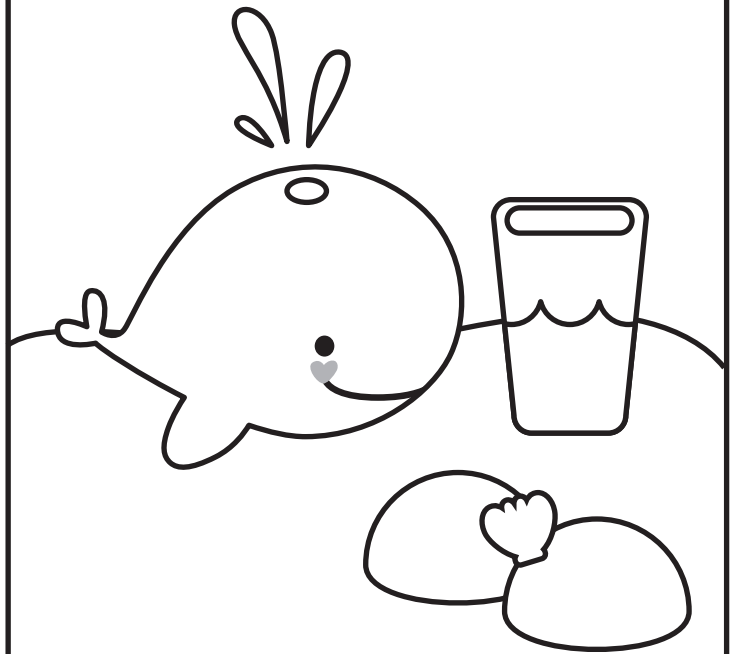
SER AMABLE CONTIGO

APRENDE QUÉ ES SER AMABLE CON TU CUERPO:

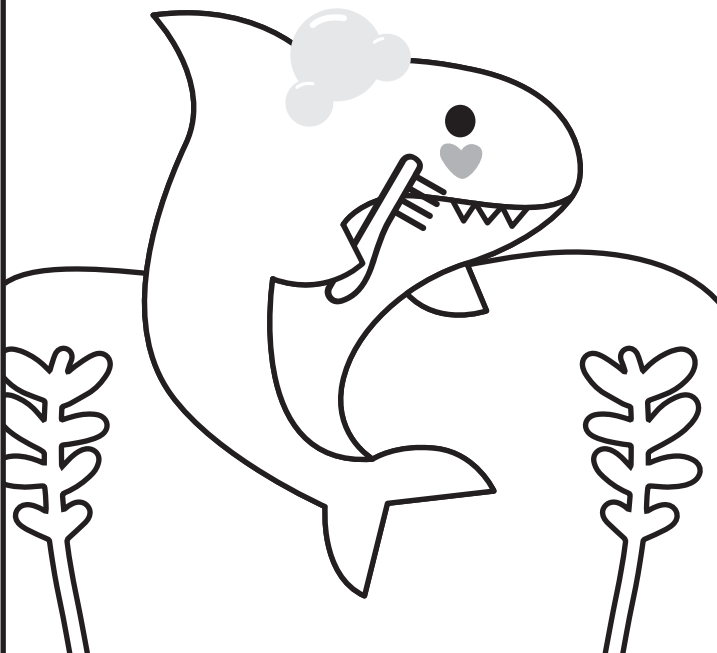
Hacer ejercicio: correr, saltar, bailar y jugar! Mejor si es afuera.



Tomar mucha agua y comer alimentos sanos



Lavarte los dientes, el pelo y ducharte



Dormir y descansar lo suficiente

