

8 hábitos saludables

★ ¡Lleve un registro!



Semana: _____

Actividad	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SÁB
Minutos de televisión, videojuegos e Internet <small>(ICON CALMA)</small>	<input type="text"/>						
Minutos de la actividad: juego afuera, tareas, actividades en familia, caminar a la escuela, deportes y más... <small>(AUMENTELOS)</small>	<input type="text"/>						

Alimentos	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SÁB
Desayuno <small>TODOS LOS DÍAS</small>							
Frutas <small>COMA MÁS</small>	<input type="text"/>						
Verduras <small>COMA MÁS</small>	<input type="text"/>						
Bebidas azucaradas <small>TRATE DE NO BEBER NINGUNA</small>	 NINGUNA <small>1 2 3</small> MÁS						
Lácteos u otras alternativas <small>BEBÁ MÁS</small>	<input type="text"/>						
Agua <small>BEBÁ MÁS</small>	<input type="text"/>						
Cené con mi familia estos días _____							

Sueño y apoyo	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SÁB
Horas que dormí:	<input type="text"/>						

Cosas que mi familia y amigos hicieron que me ayudaron _____

Cosas que mi familia y amigos hicieron que no me ayudaron _____

Celebraré cosas que hice bien esta semana:

Nuevas metas en las que trabajaré:

8 hábitos saludables

★ ¡Lleve un registro!



Semana: _____

Actividad	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SÁB
Minutos de televisión, videojuegos e Internet <small>ICON CALMA:</small>	<input type="text"/>						
Minutos de la actividad: juego afuera, tareas, actividades en familia, caminar a la escuela, deportes y más... <small>¡AUMENTELO!:</small>	<input type="text"/>						

Alimentos	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SÁB
Desayuno <small>TODOS LOS DÍAS</small>							
Frutas <small>COMA MÁS</small>	<input type="text"/>						
Verduras <small>COMA MÁS</small>	<input type="text"/>						
Bebidas azucaradas <small>TRATE DE NO BEBER NINGUNA</small>	 NINGUNA <small>MÁS</small>						
Lácteos u otras alternativas <small>BEBÁ MÁS</small>	<input type="text"/>						
Agua <small>BEBÁ MÁS</small>	<input type="text"/>						
Cené con mi familia estos días _____							

Sueño y apoyo	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SÁB
Horas que dormí:	<input type="text"/>						

Cosas que mi familia y amigos hicieron que me ayudaron _____

Cosas que mi familia y amigos hicieron que no me ayudaron _____

Celebraré cosas que hice bien esta semana:

Nuevas metas en las que trabajaré: