




















































































































































8 hábitos saludables

★ ¡Lleve un registro!

Semana: _____

Actividad		DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SÁB
Minutos de televisión, videojuegos e Internet	¡CON CALMA!	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS
Minutos de la actividad: juego afuera, tareas, actividades en familia, caminar a la escuela, deportes y más...	¡AUMÉNTATELOS!	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS

Alimentos		DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SÁB
Desayuno	TODOS LOS DÍAS							
Frutas	COMA MÁS	   	   	   	   	   	   	  
Verduras	COMA MÁS	   	   	   	   	   	   	  
Bebidas azucaradas	TRATE DE NO BEBER NINGUNA	 <div><div>12</div><div>3</div></div> <div>NINGUNA MÁS</div>	 <div><div>12</div><div>3</div></div> <div>NINGUNA MÁS</div>	 <div><div>12</div><div>3</div></div> <div>NINGUNA MÁS</div>	 <div><div>12</div><div>3</div></div> <div>NINGUNA MÁS</div>	 <div><div>12</div><div>3</div></div> <div>NINGUNA MÁS</div>	 <div><div>12</div><div>3</div></div> <div>NINGUNA MÁS</div>	 <div><div>12</div><div>3</div></div> <div>NINGUNA MÁS</div>
Lácteos u otras alternativas	BEBA MÁS	  	  	  	  	  	  	  
Agua	BEBA MÁS	    	    	    	    	    	    	
Cené con mi familia estos días _____								

Sueño y apoyo	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SÁB
Horas que dormí:							

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	¡CON CALMA!	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS
Minutos de la actividad: juego afuera, tareas, actividades en familia, caminar a la escuela, deportes y más...	¡AUMÉNTATELOS!	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS	 # MINUTOS

Alimentos		DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SÁB
Desayuno	TODOS LOS DÍAS							
Frutas	COMA MÁS	   	   	   	   	   	   	   
Verduras	COMA MÁS	   	   	   	   	   	   	   
Bebidas azucaradas	TRATE DE NO BEBER NINGUNA	 NINGUNA   MÁS  	 NINGUNA   MÁS  	 NINGUNA   MÁS  	 NINGUNA   MÁS  	 NINGUNA   MÁS  	 NINGUNA   MÁS  	 NINGUNA   MÁS  
Lácteos u otras alternativas	BEBA MÁS	  	  	  	  	  	  	  
Agua	BEBA MÁS	     	     	     	     	     	     	   
Cené con mi familia estos días _____								

Sueño y apoyo	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SÁB
Horas que dormí:							

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: