



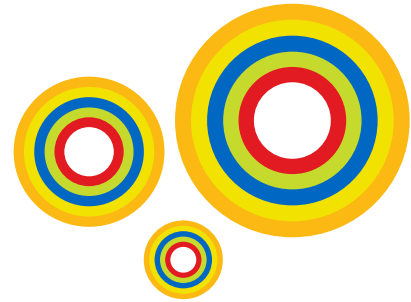
Alcohol,
cuanto menos
mejor



Control
del estrés.
Descanso



ESCOLARES



Sabes que algunas frutas, como la uva o la manzana, después de ser tratadas, se transforman en bebidas con alcohol, perdiendo todas sus propiedades saludables.

El agua y los zumos de frutas naturales, son necesarios, te protegen y ayudan a crecer sano. **No pruebes las bebidas con alcohol**, a tu edad pueden hacerte mucho daño.

Algunos niños y niñas ya han probado el vino, la sidra, la cerveza ... Probablemente no saben el daño que les puede hacer y algunas personas mayores tampoco lo saben.

Las bebidas con alcohol te reduce la energía para pensar, hablar, moverte y hacer todas las demás actividades que te gustan.

Si alguien te ofrece una bebida con alcohol, di ¡NO! ... crecerás más sano y disfrutarás la vida.

¡La vida
es mejor
sin bebidas
con alcohol!

¿Sabes lo que es el estrés?

El estrés es una reacción emocional interna de mucho "agobio" frente a situaciones externas o por tu personalidad.

El estrés te hace sentir sensaciones desagradables como miedos y molestias que pueden llegar a hacer que te sientas "muy mal o agobiado".

Debes tener en cuenta que **estas sensaciones muchas veces pueden controlarse o evitarse** descansando bien, durmiendo al menos 8 horas diarias, haciendo deporte, y repartiendo bien tus tiempos de juego y estudio.

... si a pesar de todo sigues sintiéndote muy "agobiado" o "mal" habla con tu familia, es quien mejor puede ayudarte.

Actúo
diferente...
¡Controlo
mi estrés!

circulosdelavida.es



Cuidándote, darás en la diana

Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE



Depósito legal: TF 174/2014



Sin tabaco



Alimentación saludable



Actividad física diaria

Escucha:

Algunas personas fuman cigarrillos, aunque son más las que no lo hacen.

Tú tienes derecho a respirar aire puro, a no fumar y a que no se fume a tu lado.

Mira:

Los cigarrillos tienen tabaco, que se saca de una planta, pero se fabrican con papel, pegamentos y otras cosas, muchas veces venenosas, que pasan al humo.

Respira:

El humo no te dejará respirar bien, puede producirte enfermedades, aunque los cigarrillos los fumen las demás personas.

Habla:

Si te ofrecen un cigarrillo di simplemente: **¡No, gracias!**

Si fuman cerca de ti, puedes decir: **¡Por favor, no fumes a mi lado!**

Lo mejor es no empezar a fumar ¡Sin tabaco, mejor!

Alimentarse es una necesidad de todos los seres vivos, pero la alimentación que nos proporciona los nutrientes necesarios para vivir es diferente de unos a otros.

Si has aprendido a comer en casa, estás de enhorabuena. Recuerda lo que aprendiste, ponlo en práctica siempre y llevarás un tesoro para toda la vida.

Las personas, debemos comer moderadamente, tomando alimentos diferentes: cereales, frutas, verduras, leche, huevos..., y otros que ya conoces, ni mucho ni poco, sólo lo que necesitas.

Si además haces ejercicio todos los días, ya tienes un seguro para tu salud.

Reparte las comidas del día, pero no picotees entre horas. Evitarás aumentar de peso.

Desayuna en casa antes de salir para el colegio, y que no te falte la leche con pan, gofio o cereales de cualquier tipo, la fruta y, si quieres algún trozo de queso o un par de lonchas de un embutido ligero.

¡Jugar, descansar, alimentarse y estudiar! ¿qué más puedes pedir?

Corre, salta, brinca, juega... tu cuerpo necesita moverse; sólo, con amigos, con amigas, con la familia.

¿Sabes que crecerás mejor si te mueves más?

Subiendo y bajando las escaleras en lugar de coger el ascensor, caminando en lugar de ir en coche, montando en bici o nadando, ¡ya verás que bien te encuentras!

Tu cuerpo está hecho para moverse, a esto se le llama "actividad física", cuanto antes lo aprendas mejor.

Con el ejercicio o actividad física, respirarás mejor, dormirás mejor, te sentirás mejor..., ¡crecerás mejor!

Tendrás un cuerpo mejor para toda la vida.

Y, muy importante, con la actividad física, el ejercicio, los juegos o el deporte, ganarás amigos y amigas.

¡Muévete mucho y disfruta del ejercicio en familia!