

BINGO VIDA

Saludable

HÁBITOS

SALUD EMOCIONAL

ALIMENTACIÓN

DESCANSO

HIGIENE

Comer en un lugar limpio



Cuidar de sí mismo



Desayunar cada mañana



Dormir en un espacio que permita el descanso



Bañarse todos los días



Levantarse y acostarse a la misma hora todos los días



Pensar antes de actuar



LIBRE

Mantener ventilado el cuarto donde se duerme.



Lavarse las manos antes de cada comida



Evitar tomar bebidas gaseosas



Darse cuenta de sus emociones y reacciones



Mantener un peso saludable



Dormir con ropa cómoda



Lavarse los dientes tres veces al día



Reducir el uso de la computadora o celular antes de acostarse



Expresar los sentimientos de manera apropiada



Comer lo necesario para alimentarse



Combinar períodos de estudio con períodos de descanso



Usar ropa limpia diariamente



BINGO VIDA

Saludable

HÁBITOS

SALUD EMOCIONAL

ALIMENTACIÓN

DESCANSO

HIGIENE

Diariamente realizar **30** minutos de actividad física.



Tener un pasatiempo.



Evitar el exceso de grasa en las comidas.



Mantenerme tranquilo y tener pensamientos positivos.



Cortarme las uñas.



Saludar al entrar y al salir.



Cuidar la salud física.



LIBRE

Planificar y organizar las actividades.



Mantener los pies limpios y secos.



Guardar y ordenar pertenencias.



Concentrarse en las cosas positivas de la vida.



Reducir el consumo de bebidas azucaradas.



Aprender a respirar correctamente.



Cuidar el cabello



Sentarse en forma correcta. Caminar en forma erguida.



Tener conexiones positivas con otras personas.



Tomar de **4 a 6** vasos de agua pura diariamente.



Calmarme y respirar ante situaciones difíciles.



Mantener limpios los oídos.



BINGO VIDA

➤ Saludable ◀

HÁBITOS

SALUD EMOCIONAL

ALIMENTACIÓN

DESCANSO

HIGIENE

Ser amable y cortés.



Tener tiempo para compartir con la familia y amigos.



Hacer de **3** a **5** tiempos de comida.



Apreciar la naturaleza.



Limpiar y proteger las heridas.



Mirar a los ojos cuando hablas con otra persona.



Ser agradecido.



LIBRE

Escuchar música



Usar pañuelo para limpiar la nariz.

Comer en un lugar limpio.



Cuidar de sí mismo



Desayunar cada mañana.



Dormir en un espacio que permita el descanso.



Bañarse todos los días.



Levantarse y acostarse a la misma hora todos los días.



Pensar antes de actuar.



Comer frutas y verduras en cada comida.



Mantener ventilado el cuarto donde se duerme.



Lavarse las manos antes de cada comida.



BINGO VIDA

➤ Saludable ◀

HÁBITOS

SALUD EMOCIONAL

ALIMENTACIÓN

DESCANSO

HIGIENE

Evitar tomar bebidas gaseosas.



Darse cuenta de sus emociones y reacciones.



Mantener un peso saludable.



Dormir con ropa cómoda.



Lavarse los dientes tres veces al día.



Reducir el uso de la computadora o celular antes de acostarse.



Expresar los sentimientos de manera apropiada.



LIBRE

Combinar períodos de estudio con períodos de descanso.



Usar ropa limpia diariamente.



Diariamente realizar **30** minutos de actividad física.



Tener un pasatiempo.



Evitar el exceso de grasa en las comidas.



Mantenerme tranquilo y tener pensamientos positivos.



Cortarse las uñas.



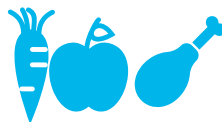
Saludar al entrar y al salir.



Cuidar la salud física.



Comer en forma balanceada: arroz, carne, verduras y frutas.



Planificar y organizar las actividades.



Mantener los pies limpios y secos.



BINGO VIDA

➤ Saludable ◀

HÁBITOS

SALUD EMOCIONAL

ALIMENTACIÓN

DESCANSO

HIGIENE

Guardar y ordenar pertenencias.



Concentrarse en las cosas positivas de la vida.



Reducir el consumo de bebidas azucaradas.



Aprender a respirar correctamente.



Cuidar el cabello.



Sentarse en forma correcta.
Caminar en forma erguida.

Tener conexiones positivas con otras personas.



LIBRE

Calmarme y respirar ante situaciones difíciles.



Mantener limpios los oídos



Ser amable y cortés.



Tener tiempo para compartir con la familia y amigos.



Hacer de **3 a 5** tiempos de comida.



Apreciar la naturaleza.



Limpiar y proteger las heridas.



Mirar a los ojos cuando hablas con otra persona.



Ser agradecido.



Reducir el uso de la sal



Escuchar música



Usar pañuelo para limpiar la nariz.

BINGO VIDA

> Saludable <

HÁBITOS

SALUD EMOCIONAL

ALIMENTACIÓN

DESCANSO

HIGIENE

Diariamente realizar **30** minutos de actividad física.



Tener un pasatiempo.



Evitar el exceso de grasa en las comidas.



Mantenerme tranquilo y tener pensamientos positivos.



Cortarme las uñas.



Saludar al entrar y al salir.



Cuidar la salud física.



LIBRE

Planificar y organizar las actividades.



Mantener los pies limpios y secos.



Comer en un lugar limpio.



Cuidar de sí mismo



Desayunar cada mañana.



Dormir en un espacio que permita el descanso.



Bañarse todos los días.



Ser amable y cortés.



Tener tiempo para compartir con la familia y amigos.



Hacer de **3** a **5** tiempos de comida.



Apreciar la naturaleza.



Limpiar y proteger las heridas.



BINGO VIDA

Saludable

HÁBITOS

SALUD EMOCIONAL

ALIMENTACIÓN

DESCANSO

HIGIENE

Evitar tomar bebidas gaseosas



Darse cuenta de sus emociones y reacciones



Mantener un peso saludable



Dormir con ropa cómoda



Lavarse los dientes tres veces al día



Reducir el uso de la computadora o celular antes de acostarse



Expresar los sentimientos de manera apropiada



LIBRE

Combinar períodos de estudio con períodos de descanso



Usar ropa limpia diariamente



Ser amable y cortés.



Tener tiempo para compartir con la familia y amigos.



Hacer de 3 a 5 tiempos de comida.



Apreciar la naturaleza.



Limpiar y proteger las heridas.



Mirar a los ojos cuando hablas con otra persona.



Ser agradecido.



Reducir el uso de la sal



Escuchar música



Usar pañuelo para limpiar la nariz.

BINGO VIDA

Saludable

HÁBITOS

SALUD EMOCIONAL

ALIMENTACIÓN

DESCANSO

HIGIENE

Comer en un lugar limpio



Cuidar de sí mismo



Desayunar cada mañana



Dormir en un espacio que permita el descanso



Bañarse todos los días



Evitar tomar bebidaS gaseosas



Darse cuenta de sus emociones y reacciones



LIBRE

Dormir con ropa cómoda



Lavarse los dientes tres veces al día



Diariamente realizar 30 minutos de actividad física.



Tener un pasatiempo.



Evitar el exceso de grasa en las comidas.



Mantenerme tranquilo y tener pensamientos positivos.



Cortarme las uñas.



Reducir el uso de la computadora o celular antes de acostarse



Expresar los sentimientos de manera apropiada



Comer porciones moderadas



Combinar períodos de estudio con períodos de descanso



Usar ropa limpia diariamente



BINGO VIDA

➤ Saludable ◀

HÁBITOS

SALUD EMOCIONAL

ALIMENTACIÓN

DESCANSO

HIGIENE

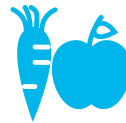
Levantarse y acostarse a la misma hora todos los días.



Pensar antes de actuar.



Comer frutas y verduras en cada comida.



Mantener ventilado el cuarto donde se duerme.



Lavarse las manos antes de cada comida.



Reducir el uso de la computadora o celular antes de acostarse.



Expresar los sentimientos de manera apropiada.



LIBRE

Combinar períodos de estudio con períodos de descanso.



Usar ropa limpia diariamente.



Saludar al entrar y al salir.



Cuidar la salud física.



Comer en forma balanceada: arroz, carne, verduras y frutas.



Planificar y organizar las actividades.



Mantener los pies limpios y secos.



Sentarse en forma correcta. Caminar en forma erguida.



Tener conexiones positivas con otras personas.



Tomar de **4 a 6** vasos de agua pura diariamente.



Calmarme y respirar ante situaciones difíciles.



Mantener limpios los oídos.



BINGO VIDA

Saludable

HÁBITOS

SALUD EMOCIONAL

ALIMENTACIÓN

DESCANSO

HIGIENE

Levantarse y acostarse a la misma hora todos los días.



Pensar antes de actuar.



Comer frutas y verduras en cada comida.



Mantener ventilado el cuarto donde se duerme.



Lavarse las manos antes de cada comida.



Diariamente realizar **30** minutos de actividad física.



Tener un pasatiempo.



LIBRE

Mantenerme tranquilo y tener pensamientos positivos.



Cortarme las uñas.



Sentarse en forma correcta. Caminar en forma erguida.



Tener conexiones positivas con otras personas.



Tomar de **4** a **6** vasos de agua pura diariamente.



Calmarme y respirar ante situaciones difíciles.



Mantener limpios los oídos.



Comer en un lugar limpio



Cuidar de sí mismo



Desayunar cada mañana



Dormir en un espacio que permita el descanso



Bañarse todos los días



BINGO VIDA

➤ Saludable ◀

HÁBITOS

SALUD EMOCIONAL

ALIMENTACIÓN

DESCANSO

HIGIENE

Evitar tomar bebidas gaseosas



Darse cuenta de sus emociones y reacciones



Mantener un peso saludable



Dormir con ropa cómoda



Lavarse los dientes tres veces al día



Saludar al entrar y al salir.



Cuidar la salud física.



LIBRE

Planificar y organizar las actividades.



Mantener los pies limpios y secos.



Ser amable y cortés.



Tener tiempo para compartir con la familia y amigos.



Hacer de 3 a 5 tiempos de comida.



Apreciar la naturaleza.



Limpiar y proteger las heridas.



Levantarse y acostarse a la misma hora todos los días



Pensar antes de actuar



Comer frutas y verduras en cada comida.



Mantener ventilado el cuarto donde se duerme.



Lavarse las manos antes de cada comida



BINGO VIDA

Saludable

HÁBITOS

SALUD EMOCIONAL

ALIMENTACIÓN

DESCANSO

HIGIENE

Comer en un lugar limpio



Cuidar de sí mismo



Desayunar cada mañana



Dormir en un espacio que permita el descanso



Bañarse todos los días



Mirar a los ojos cuando hablas con otra persona.



Ser agradecido.



LIBRE

Escuchar música



Usar pañuelo para limpiar la nariz.

Ser amable y cortés.



Tener tiempo para compartir con la familia y amigos.



Hacer de 3 a 5 tiempos de comida.



Apreciar la naturaleza.



Limpiar y proteger las heridas.



Levantarse y acostarse a la misma hora todos los días



Pensar antes de actuar



Comer frutas y verduras en cada comida.



Mantener ventilado el cuarto donde se duerme.



Lavarse las manos antes de cada comida



BINGO VIDA

➤ Saludable ◀

HÁBITOS

SALUD EMOCIONAL

ALIMENTACIÓN

DESCANSO

HIGIENE

Evitar tomar bebidas gaseosas



Darse cuenta de sus emociones y reacciones



Mantener un peso saludable



Dormir con ropa cómoda



Lavarse los dientes tres veces al día



Sentarse en forma correcta. Caminar en forma erguida.



Tener conexiones positivas con otras personas.



LIBRE

Calmarme y respirar ante situaciones difíciles.



Mantener limpios los oídos.



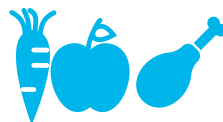
Saludar al entrar y al salir.



Cuidar la salud física.



Comer en forma balanceada: arroz, carne, verduras y frutas.



Planificar y organizar las actividades.



Mantener los pies limpios y secos.



Reducir el uso de la computadora o celular antes de acostarse



Expresar los sentimientos de manera apropiada



Comer porciones moderadas



Combinar períodos de estudio con períodos de descanso



Usar ropa limpia diariamente



BINGO VIDA

Saludable

HÁBITOS

SALUD EMOCIONAL

ALIMENTACIÓN

DESCANSO

HIGIENE

Levantarse y acostarse a la misma hora todos los días.



Pensar antes de actuar.



Comer frutas y verduras en cada comida.



Mantener ventilado el cuarto donde se duerme.



Lavarse las manos antes de cada comida.



Evitar tomar bebidas gaseosas



Darse cuenta de sus emociones y reacciones



LIBRE

Dormir con ropa cómoda



Lavarse los dientes tres veces al día



Diariamente realizar 30 minutos de actividad física.



Tener un pasatiempo.



Evitar el exceso de grasa en las comidas.



Mantenerme tranquilo y tener pensamientos positivos.



Cortarme las uñas.



Sentarse en forma correcta. Caminar en forma erguida.



Tener conexiones positivas con otras personas.



Tomar de 4 a 6 vasos de agua pura diariamente.



Calmarme y respirar ante situaciones difíciles.



Mantener limpios los oídos.



BINGO VIDA

Saludable

HÁBITOS

SALUD EMOCIONAL

ALIMENTACIÓN

DESCANSO

HIGIENE

Reducir el uso de la computadora o celular antes de acostarse



Expresar los sentimientos de manera apropiada



Comer porciones moderadas



Combinar períodos de estudio con períodos de descanso



Usar ropa limpia diariamente



Comer en un lugar limpio



Cuidar de sí mismo



LIBRE

Dormir en un espacio que permita el descanso



Bañarse todos los días



Mirar a los ojos cuando hablas con otra persona.



Ser agradecido.



Reducir el uso de la sal



Escuchar música



Usar pañuelo para limpiar la nariz.

Saludar al entrar y al salir.



Cuidar la salud física.



Comer en forma balanceada: arroz, carne, verduras y frutas.



Planificar y organizar las actividades.



Mantener los pies limpios y secos.

