



AGSCH

## Nombre Actividad

Aprendiendo hábitos saludables

## Rango etareo sugerido

Todas las Unidades

## Objetivo de la Actividad

Generar un momento de reflexión en los participante sobre lo que creen saludable para sus vidas.

Realizar un orden y llevar un registro de cumplimiento diario.

## Programa

Vida sana

## Descripción

- De manera individual realizar un análisis de las cosas que creas necesarias para llevar una vida saludable, puede ser respecto de alimentación, actividad física, higiene, horas de sueño y todo lo que consideres necesario.
- Crea una lista de cosas fundamentales para mantenerte sano y anótala de manera vertical en una hoja de block. Horizontalmente en la parte superior enumera del 1 al 31 simulando los días del mes. En la parte central haz una tabla donde iras chequeando si realizaste esa tarea el día que corresponde al calendario (puedes mirar un modelo en recomendaciones)
- Observa tus avances de manera semanal y motívate a mantenerlos o mejorar. Al final del mes te darás cuenta de que creaste hábitos saludables para tu vida.



AGSCH

## Materiales

- Hoja de block o cartulina
- Lápices de colores
- Regla
- Elementos para decorar o personalizar tu calendarior
- Mascarilla
- Agua y jabón

## Recomendaciones

- Esta actividad se puede realizar a distancia.
- El pequeño equipo o unidad puede ir compartiendo sus avances en video llamadas.
- Pueden realizar entre pares desafíos unos a otros para sumar nuevos hábitos por ejemplo: te reto a comer más huevo, a hacer abdominales, a pasar menos horas conectada al celular etc

Acción	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Correr																															
Comer pescado																															
Comer legumbres																															
Leer																															
Compartir con mi familia																															
Dormir al menos 8 hrs																															

