

# Me siento bien

## Cosas que puedo hacer

Para sentirnos bien, podemos hacer muchas cosas que se llaman **hábitos saludables**. Si las practicamos con frecuencia, nuestro cuerpo va a crecer de forma sana y nuestra mente también va a estar mejor, sintiéndonos con más energía y alegría.

A continuación, te proponemos un listado de cosas que puedes hacer, en un lado, y la posible frecuencia de las mismas, en el otro. Puedes **unir con una flecha cada hábito con su posible frecuencia**. ¡Ánimo!

1. Estar muchas hora frente al televisor u ordenador	
2. Escuchar música	
3. Dormir lo suficiente	
4. Reír	a) Todos los días
5. Comer legumbres	
6. Cepillarme los dientes	
7. Tomar dulces	
8. Pasear, caminar	b) Varias veces a la semana
9. Abrazar a alguien	
10. Beber refrescos azucarados	
11. Decirme cosas bonitas frente al espejo	
12. Bailar	
13. Ir de excursión	c) Cuando te apetezca
14. Asearme	
15. Hacer ejercicio físico	
16. Leer	
17. Comer frutas	d) Lo menos posible
18. Cantar	
19. Colaborar en las tareas domésticas	
20. Caminar descalza/o sobre la hierba o la arena	



## Buenos tratos

Una de las cosas que nos ayudan a sentirnos bien es tener buenas relaciones con compañeras/os, amistades, familia... Recuerda que **todas las personas somos diferentes** y esas diferencias nos hacen únicas e irrepetibles. Sin embargo, esas diferencias a veces son motivo de burla y las personas se pueden sentir mal. Por eso es importante, **tratar bien a todas las personas**, cuidarlas y ver esas diferencias como algo positivo.

A continuación, te proponemos que **pintes a personas diferentes** con cariño y con alegría, para resaltar de forma positiva sus diferencias.

Una persona de otro color

Una persona con tamaños diferentes

Una persona con algún accesorio (gafas, aparato dental, aparato para el oído...)

La persona diferente que a ti te apetezca

