



Nombre:

Fecha:

Me cuido cada día

Recuerda: lavarnos, cepillarnos los dientes, dormir bien y comer sano nos ayuda a mantenernos **sanos y fuertes**. Cuidarse cada día es un hábito importante.

1 Une cada objeto con su nombre

Une con una línea cada dibujo con la palabra que le corresponde.



pasta de dientes

jabón

esponja

gel de baño

papel higiénico

toalla

2 Marca lo que ayuda a cuidar tu salud

Marca con una X las casillas de los hábitos saludables.

- ☐ Dormir muchas horas cada noche 
- ☐ Pasar el día entero frente a una pantalla 
- ☐ Jugar al aire libre 
- ☐ Comer fruta y verdura 
- ☐ Beber agua durante el día 

3 Rodea lo que haces para cuidarte cada día

Rodea los dibujos de las acciones que realizas a diario.



lavarme los dientes



lavarme las manos



peinarme



vestirme limpio



bañarme



cortarme las uñas

4 Une cada momento con su acción de higiene

Une cada momento del día con lo que haces en ese momento.

Por la mañana 

me ducho

Después de comer 

me lavo la cara y los dientes

Antes de dormir 

me lavo los dientes

Después de jugar fuera 

me lavo las manos

5 Escribe tú

Escribe una cosa que haces cada día para cuidarte.