

CELULAR

- No pases todo el día en tu celular, la tecnología puede esperar, la diversión con tus amigos no.
- Cuando vayas a dormir apaga tu celular, así dormirás mejor y no tendrás sueño al otro día.
- No es necesario que estés al tanto de todas tus redes sociales, es mucho mejor convivir en persona.



Comida chatarra

- Si comes muchas papas o botanas, mejor prueba unas frutas o verduras con chilito y limón.
- Pide a tus papás que te manden comida nutritiva en el lunch.
- Ponte la meta de que cada semana comas menos comida chatarra, pronto se te dejará de antojar y te sentirás mucho mejor.



Prevenir Adicciones



Video juegos

¿Pasas mucho tiempo jugando videojuegos?, qué tal si:

- Haces algo nuevo que te guste.
- Formas parte de algún equipo deportivo, te divertirás y conocerás nuevos amigos.
- Pones un límite a cuánto juegas por día.



Televisión

- Si pasas más de dos horas al día viendo la tele mejor sal con tus amigos a jugar o reúnete con ellos para hacer tarea.
- Recuerda que es imposible ver todo lo que pasa en la tele.

Dulces

- Los dulces causan caries y varias enfermedades, cuídate, nada en exceso es bueno.
- Regala los dulces que te sobren.
- No gastes tus ahorros en dulces, podrías comprarte una pelota o algo divertido.

