

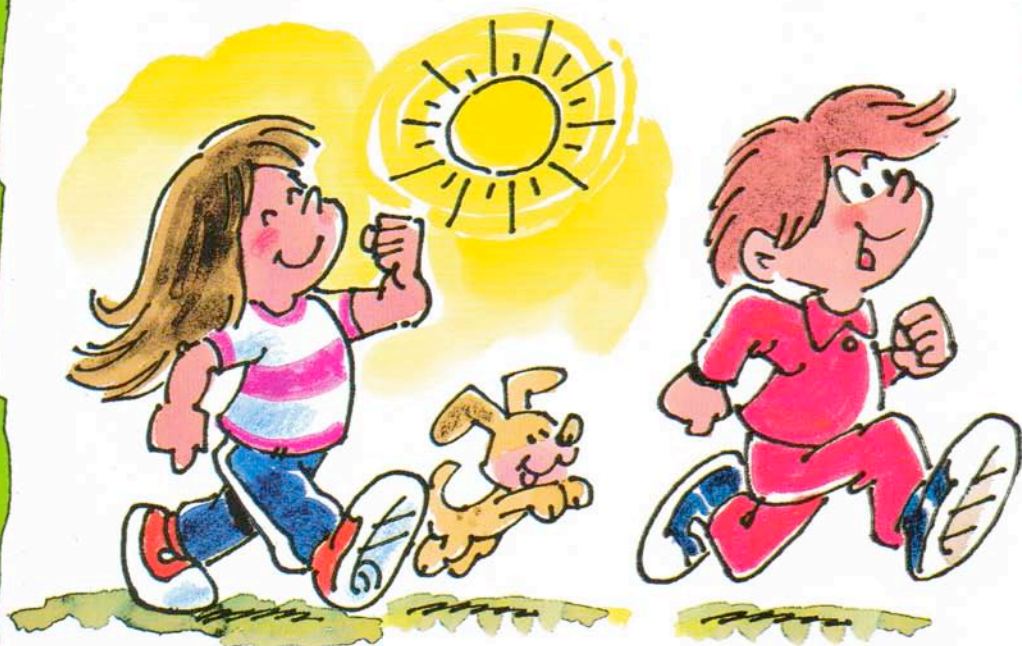
Cintya Elmassian

Cristina Stamboulian

Claudia A. Toledo

Chicos

que eligen cuidarse



MONTAG

 **FUNCEI**
FUNDACION CENTRO DE ESTUDIOS INFECTOLOGICOS

*Declarado de interés por los Ministerios de Desarrollo Social
y de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación.*

¡Un plan que no falla!

Hay otras estrategias para eliminar a los microbios dañinos: las **normas de autocuidado**. Si las practicamos todos los días, tenemos más posibilidades de crecer sanos.

NORMAS DE AUTOCUIDADO



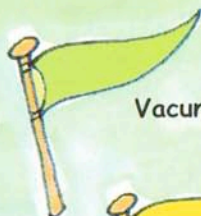
Mantener el cuerpo limpio.
-Lavarse las manos seguido.
-Bañarse.
-Combatir a los piojos.



Alimentarse bien.



Cuidar los dientes.



Vacunarse sin miedo.



Jugar y hacer deportes.



Sentirnos bien
con nosotros mismos
y con los demás.



Para eliminar a los microinvasores...
¡hay que hacerse amigo del agua y el jabón!



1-Frotar las
manos con
agua y jabón.



2-Cepillar
las uñas.

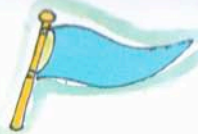


3-Enjuagar
muy bien.



4-Secar con
toalla limpia.

Jugar y practicar deportes



Practicando deportes...



se mejora nuestro cuerpo.
aumenta el oxígeno
que llega al cerebro
y los pulmones.

se fortalecen
nuestros músculos
y huesos.



nos sentimos
más contentos.



aprendemos a coordinar cada vez
mejor los movimientos.

logramos mayor agilidad
y resistencia.

Por eso, es mejor:
estar en
movimiento que
pasar mucho
tiempo sentado
frente al televisor.



Querernos como somos

Todas las personas debemos cuidarnos porque somos valiosas. No importa la edad, el sexo, el color de la piel, el lugar donde vivimos, la ropa que usamos ni las cosas que tenemos.



Cada uno de nosotros es valioso... con su cuerpo, su cara, su forma de ser, sus virtudes y también sus defectos.

Ser valioso no es ser perfecto. Aceptarnos y querernos así, como somos, nos hace sentir muy bien.

Este pequeño manual de autocuidado
es un libro recomendado para vos
y todos los chicos que eligen

