



Tu Boletín

Marzo



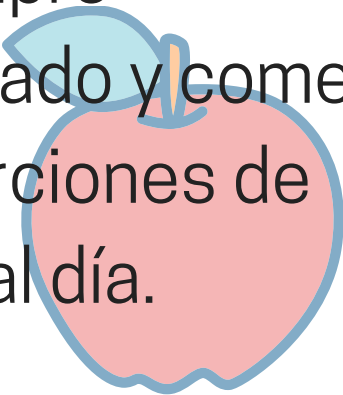
Este mes, ¡Cuídate de las enfermedades respiratorias!

¿Qué puedes hacer para prevenir una enfermedad respiratoria?

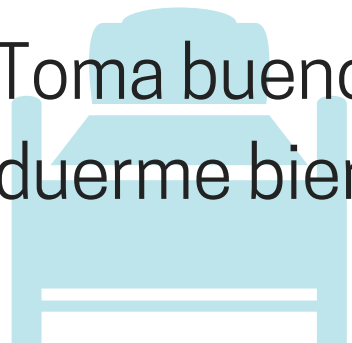
¡Debes estar sano y fuerte!



Para esto es importante que te laves muy bien las manos, asegúrate de siempre mantenerte hidratado y comer al menos cinco porciones de frutas o verduras al día.

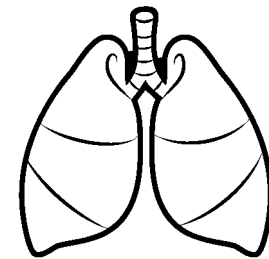


Toma buenos descansos, duerme bien y juega mucho



Así mantendrás fuertes las defensas de tu cuerpo.

Cuando tienes una enfermedad respiratoria, tus pulmones se enferman y se inflaman, ocasionando que tengas tos y tu nariz se congestione.



¡Ahora juguemos!

Y	Y	W	Z	H	U	B	T	J	U	E	G	O	F
R	H	D	E	S	C	A	N	S	O	W	R	X	A
V	E	R	D	U	R	A	S	E	P	Q	B	S	E
P	O	C	Y	R	O	X	J	V	A	S	V	B	U
R	S	A	N	G	B	I	I	Y	T	O	U	P	U
W	H	F	P	W	D	A	H	U	U	I	K	E	M
Y	T	U	Y	L	K	T	E	L	V	A	G	U	A
E	I	R	Q	V	E	W	B	H	I	F	E	T	U
I	F	E	D	E	F	E	N	S	A	S	E	W	A
Q	T	Z	U	E	Z	U	T	S	J	O	O	A	E
H	I	E	W	D	S	R	C	Q	N	C	K	J	L
G	B	B	L	Í	Q	U	I	D	O	S	U	L	A
F	R	U	T	A	S	Q	G	C	I	T	P	O	Q
A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	Ó	N	U	X

Alimentación
Frutas
Líquidos
Defensas
Descanso

Juego
Verduras
Agua