



Hazelden Betty Ford Children's Program

Cuidado continuo remoto: ¡Cuidar su cuerpo!

Una parte importante del cuidado personal es el ejercicio y la buena higiene. Una excelente manera de honrar a su cuerpo es mantenerse sano y limpio. Es especialmente importante hacer esto durante este tiempo prolongado en casa.

Actividad: Mexcla de Palabras

Separe las letras a continuación para revelar las prácticas diarias de salud. Está bien pedir ayuda si te quedas atascado. Una vez que haya terminado de resolver los acertijos, marque las casillas de color verde azulado para las actividades que ha completado hoy. ¡Intente completar al menos tres! Si no puede imprimir esta hoja de trabajo, puede resolver los acertijos en una hoja de papel diferente.

1. llarmecepi sim entesdi _____

2. rarmeesti _____

3. menarba _____

4. mteirves _____

5. inarpeme _____

6. irlsa a ramiachn _____

7. ravmela sim osamn _____

8. marto eiar cofesr _____

Clave de respuestas

1. Cepillarm mis dientes 2. Estrarme 3. Banarme 4. Vestirme 5. Peñarme 6. Salir a caminar
7. Lavarme mis manos 8. Tomar aire fresco



Hazelden Betty Ford Children's Program

Una vez que hayas terminado esta actividad, envíanos una copia de tu trabajo. Puedes enviar tu trabajo por correo electrónico o correo postal. Pídele ayuda a tu adulto con esto.

Para obtener crédito adicional, puedes enviarnos una palabra mezclada e intentaremos resolverla. ¡No lo hagas demasiado difícil para nosotros!

Esperamos que hayas disfrutado de esta actividad. Si alguna vez deseas hablar con las consejeras, llama, escribe o envíanos un correo electrónico. Nuestra información de contacto está abajo. ¡Te extrañamos!

Personal del programa para niños

California: (760) 773-4291; childrensca@hazeldenbettyford.org

Dirección: 39000 Bob Hope Drive, PO Box 1560, Rancho Mirage, CA 92270

Colorado: (303) 745-2275; childrensco@hazeldenbettyford.org

Dirección: 14001 E. Iliff Ave. Suite #120, Aurora, CO 80014

Minnesota: (651) 213-4720; childrensmn@hazeldenbettyford.org

Dirección: 15251 Pleasant Valley Road, Center City, MN 55012