|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lista de Hábitos saludables | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Ejemplo:  Aprender a tocar guitarra |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.  Hacer ejercicio |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.  Comer saludable |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.  leer |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.  Dormir adecuadamente |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.  Cuidar mi salud mental |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

21 de Enero 2022

Instrucciones para llenar tu Plan de hábitos saludables

1. ¿Qué son los hábitos saludables? Los hábitos saludables son prácticas cotidianas que inciden positivamente en nuestro estado mental, emocional, físico y social.
2. Escribe, en la columna de la izquierda de esta tabla, los 5 hábitos saludables que más te gustaría implementar en tu vida.
3. Los números de las columnas son los días del mes; del mes que tú escojas. En la columna de estos números debes indicar, sombreando o coloreando el día del mes correspondiente a cada columna, qué días del mes pondrás en práctica cada hábito saludable. Nota: puedes guiarte por el ejemplo que hemos dejado para ti en la primera fila.
4. Sube tu plan de hábitos firmado con tu compromiso en el foro de la ACTIVIDAD 3: Plan de hábitos saludables.

**Compromiso:** Me llamo Lucio Antonio Mercado Montes y me comprometo a realizar este plan de hábitos saludables pactados en este documento para fortalecer mis capacidades preventivas y promover una cultura de la prevención y del cuidado.