



Baila y salta

¡Daniel te cuenta!
Me gusta mover mi cuerpo y hacer ejercicio.

Me hace sentir bien y me divierto mucho. No importa si eres grande o pequeño, fuerte o débil, siempre puedes hacer algo de movimiento.



DERMATITIS ATÓPICA para los chiquis



DUERME LO SUFICIENTE

¡Daniela te cuenta!
También dormir es muy importante para tener energía.

Quando duermo, mi cuerpo se recupera y se prepara para el día siguiente. Por eso, no me gusta usar el celular o la tele antes de dormir, porque me quitan el sueño y me hacen sentir cansado.

CUÉNTALO TODO

¡Daniel te cuenta!
Sé que hablar a veces es difícil.

Me alegro, me enojo, me asusto, me entristezco. Son mis emociones y son normales. Pero no las guardo dentro de mí, porque me hacen mal. Me gusta hablar con alguien que me quiera y me entienda. Así, me siento mejor y más tranquilo.

¡Tú también puedes hacerlo!

