

¡Cuidar de mí mismo!

HACER EJERCICIO

¿Cuáles son tus actividades favoritas para mantenerte activo?

SUGERENCIAS

- Trata de jugar cada día un rato al aire libre.
- ¡Diviértete! Organiza un baile, practica algún deporte o date un paseo por la naturaleza.
- Si pasas mucho tiempo sentado, toma descansos para estirarte y caminar un poco.

♦ Véase *Doctrina y Convenios* 89-92 en *Ven, sígueme*.

DORMIR LO

SUFICIENTE

¿Qué puedes hacer para dormir mejor por las noches?

SUGERENCIAS

- Vete a dormir y levántate todos los días a la misma hora.
- Cada noche, trata de dormir entre nueve y once horas.
- Apaga tus dispositivos una hora antes de irte a dormir para ayudarte a descansar mejor.

“[A]costaos temprano para que no os fatiguéis”

Doctrina y Convenios 88:124

COMER ALIMENTOS

SALUDABLES

¿Cuáles son tus alimentos saludables favoritos?

SUGERENCIAS

- Trata de comer una combinación equilibrada de alimentos buenos. (Lee *Doctrina y Convenios* 89:10-17 para ver ejemplos).
- Come dulces en pequeñas cantidades y trata de no hacerlo muy a menudo.
- Bebe mucha agua al día.

“[T]odas las cosas que de la tierra salen [...] son hechas [...] para vigorizar el cuerpo”

Doctrina y Convenios 59:18-19

RELAJARSE

¿Qué te gusta hacer para relajarte?

“Quedaos tranquilos, y sabed que yo soy Dios”

Salmo 46:10

SUGERENCIAS

- Si estás preocupado, triste o enojado, habla con un adulto en quien confíes.
- Dedica todos los días un tiempo a estar quieto y en silencio.
- Ora al Padre Celestial todos los días. Dile las cosas por las que estás agradecido y aquello en lo que necesitas ayuda.

EVITAR LO MALO

Algunas cosas pueden hacer daño a nuestro cuerpo o llegar a ser adictivas de modo que es muy difícil dejar de tomarlas. Estas son algunas cosas que debes evitar:

- | | |
|----------------------------------|-----------------------|
| • Tabaco | • Té |
| • Café | • Bebidas alcohólicas |
| • Cigarrillos electrónicos/vapeo | • Drogas nocivas |