

## ¡CUIDA TU SALUD!

¡Hola! ¿Cómo estás?  
Hoy te quiero hablar  
De un tema importante  
Que tienes que practicar.

¡Cuida tu salud!  
¡Cuida tu bienestar!  
Es algo muy sencillo  
Y te dará felicidad.

¡Hoy es un gran día!  
Para cambiar tu vida.  
Para ser feliz  
Y llenarse de alegría.

Escucha mi amigo,  
Esto que te digo  
Practícalo diario  
Para estar bien protegido.

¡Hábitos de higiene!  
Como el baño diario,  
Lavado de manos,  
uñas cortas, bien aseado.

¡Lávate los dientes!  
Tres veces al día.  
Limpia la nariz  
Y jugar con alegría.

Buena alimentación.  
Tres veces al día.  
Toma agua pura  
Frutas frescas y verduras.

Haz mucho ejercicio,  
No te quedes quieto.  
Juega, ríe y corre;  
Sano estarás te lo prometo.

Siempre sigue estos consejos:  
Cuida tu mente, cuida tu cuerpo.  
No te agobies por los problemas,

Las soluciones siempre llegan, AL FIN!