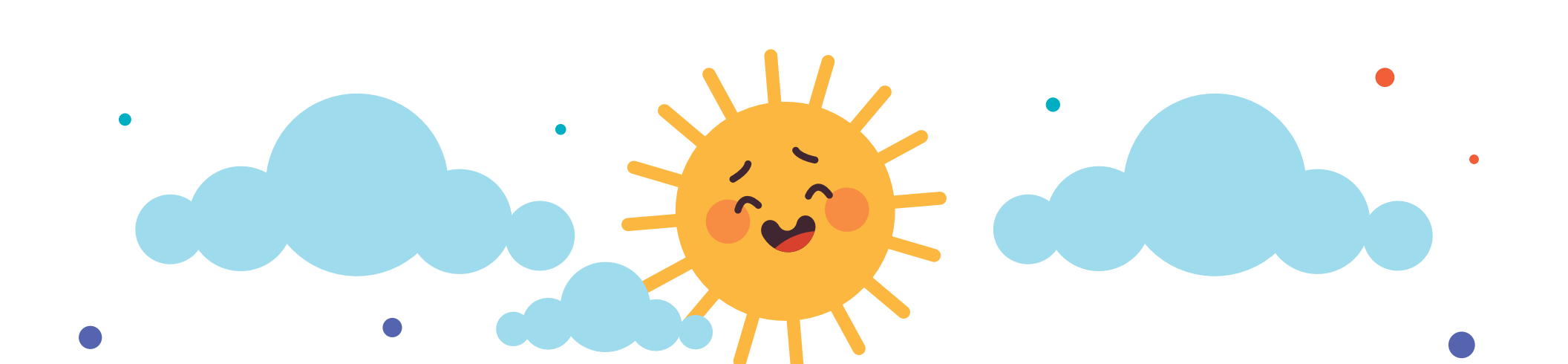




Una experiencia saludable durante el curso lectivo 2024:



Utilizá siempre el protocolo de estornudos. **Cubrite** con el antebrazo y **usá** pañuelos desechables.



No olvidés los hábitos básicos de aseo personal diario: baño, lavado de dientes, cambio de ropa, entre otros.



Hidratate constantemente y **usá** a diario protector solar.



Alimentate de forma saludable: desayunos, meriendas, almuerzos y comidas. ¡Acompañalas con agua!



Movete, tu cuerpo y salud ocupan actividades como: caminar, jugar al aire libre, compartir en persona con tus amistades y familia.



Si en algún momento sentís que tu u otras personas están sufriendo de bullying, discriminación o pasándola mal por algún motivo, es importante que **busqués ayuda** con personas adultas de confianza.



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

