

Cuido mi cuerpo

Yo cuido mi cuerpo. Para cuidarlo como bien. Como frutas y verduras. La comida le da energía a mi cuerpo. Cuando tengo energía puedo estudiar y jugar.

Para cuidarlo también hago deporte. Juego a la pelota con mis amigos, camino y corro. Me gusta hacer ejercicio, me hace sentir bien.

Cuido mi cuerpo siendo limpio. Para ser limpio, me baño. Lavo mis manos con jabón. Las lavo antes de comer y después de jugar. Cuando soy limpio me enfermo menos.

Yo cuido mi cuerpo y por eso duermo ocho horas al día. Cuando descanso bien, tengo energía al día siguiente.

