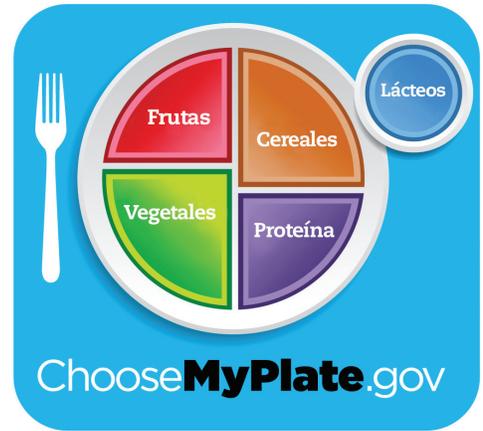


Traza un mapa de una ruta segura



Pirámide alimentaria



Etiquetas para el lavado de ropa

LAVADO	SECADO	PLANCHADO
Lavar a máquina con agua fría	Secar en secadora	Planchar a baja temperatura
Lavar a máquina en agua tibia	Secar en secadora a baja temperatura	Planchar a temperatura media
Lavar a máquina en agua caliente	Secar en secadora en Nivel medio	Planchar a temperatura alta
Lavar a máquina en Delicado	Secar en secadora a temperatura media	No utilizar vapor
Lavado a máquina en Planchado permanente	Secar en secadora Sin calor	No planchar
Lavar a mano	No secar en secadora	BLANQUEADOR
No lavar	Secar en tendedero	Usar blanqueador de ser necesario
LAVADO EN SECO	Secar en colgador	Usar blanqueador sin cloro
Limpieza en seco	Secar en superficie plana	No usar blanqueador
No lavar en seco	SÍMBOLOS DE CUIDADO DEL LAVADO	



1 Separar la ropa



2 Ponerla en la lavadora



3 Añadir detergente



4 Seleccionar las opciones



5 Poner en marcha la lavadora

Tabla de verificación de tu apariencia



¿Está peinado tu cabello?	¿Está limpia y planchada tu ropa?
¿Está limpia tu cara?	¿Estás sonriendo?
¿Tu aliento tiene un olor fresco?	¿Estás parado derecho?

¿Te has cepillado los dientes?



Imagen física

Circula lo que te gusta de tu cuerpo. Escribe en los cuadros lo que te gusta de él. Traza una línea que conecte tu descripción con la parte correspondiente. Dibuja cuadrados alrededor de lo que no te gusta de tu cuerpo. Escribe lo que o te gusta de él. Traza una línea que conecte tu descripción con la parte correspondiente.

The activity template features two full-body photographs of a young man and a young woman. The young man is on the left, wearing a dark blue short-sleeved shirt over a white long-sleeved shirt, blue jeans, and a black backpack. The young woman is on the right, wearing a red and black plaid shirt and khaki pants. Between the two photos is a grid of 12 light blue rounded rectangular boxes, arranged in two columns of six. Each box is connected to the corresponding photo by a thin vertical line. The entire activity area is enclosed in a blue border.

Tabla de ejercicios diarios

TABLA DE RUTINA DE EJERCICIOS DIARIOS

METAS: _____

CALENTAMIENTO

ACTIVIDAD	SERIES	REPETICIONES	TIEMPO	NOTAS

EJERCICIO CARDIOVASCULAR

ACTIVIDAD	SERIES	REPETICIONES	TIEMPO	NOTAS

ENTRENAMIENTO DE FORTALECIMIENTO DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

ACTIVIDAD	SERIES	REPETICIONES	PESO	NOTAS

ENTRENAMIENTO DE FORTALECIMIENTO DE LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO

ACTIVIDAD	SERIES	REPETICIONES	PESO	NOTAS

ENFRIAMIENTO

ACTIVIDAD	SERIES	REPETICIONES	TIEMPO	NOTAS