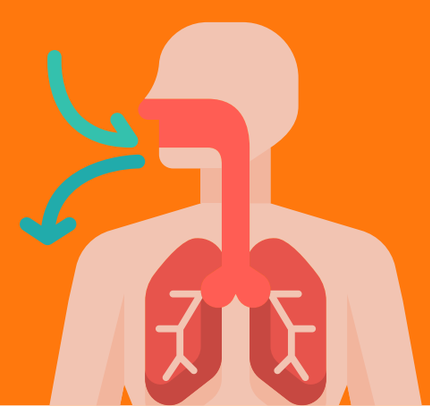
EL PODER DE UNA RUTINA SALUDABLE.

Una rutina sana contribuye al mejoramiento de varias enfermedades y patologías como el asma.
No solo mejora los aspectos físicos sino también psicológicos.

Puedes organizar tu rutina a través del seguimiento de todas tus actividades

Consume comida balanceada

Practica técnicas de respiración como parte de la rutina diaria



Ten momentos de relajación y cuida tu sueño

Comparte tu rutina con tus maestros y amigos

Hora de juegos controlada al aire libre

Preparación de un"kit de emergencia para el asma"

Monitoreo del progreso en un gráfico de logros

Tú puedes elegir tener una mejor calidad de vida,

¡Tus acciones diarias cuentan!.

Encuentra más información y recursos para niños y niñas en:

WWW.TUSALUDBAJOCONTROL.COM

Tu salud bajo control
conoce. identifica. actúa.

#Hazmás

Material diseñado con fines educativos y contiene recomendaciones generales que en ningún caso pretenden reemplazar la consulta médica. Estas recomendaciones deben ser discutidas y acordadas con su médico tratante.
MAT-CO-2502885 - V.1.0. - 8/2025