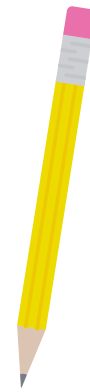
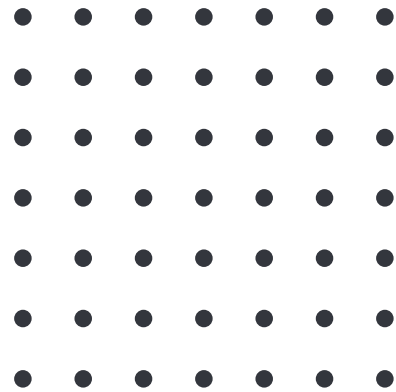
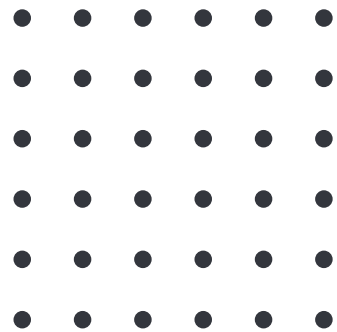
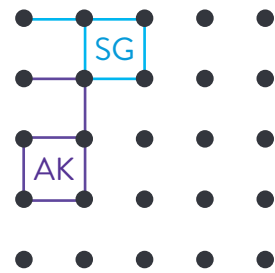


UNE LOS PUNTOS

Juega con un compañero. El objetivo es formar cuadrados. Túrnense para dibujar una línea entre dos puntos (sin diagonales). La persona que complete un cuadrado escribe sus iniciales dentro y vuelve a jugar. **Sigan jugando hasta que todos los cuadrados estén completos.**

Ejemplo:



DATOS GENIALES SOBRE EL AGUA

El cuerpo tiene casi un 60 % de agua.

El agua ayuda a que el cerebro se concentre. La falta de agua puede hacer que pensar resulte más difícil.

Beber agua fría puede ayudar a refrescarte y a sentirte más tranquilo.

El pepino y la sandía tienen más de un 90 % de agua. Comerlos también ayuda a que tu cuerpo reciba agua.


Sudar ayuda a enfriar el cuerpo.

REVISIÓN DE LA HIDRATACIÓN

Cuando juegas con intensidad o sudas, el cuerpo pierde agua. Hacer pausas para tomar agua ayuda a que te mantengas hidratado.

El color de la orina da pistas sobre el estado de hidratación:

Amarillo claro → Estás hidratado 

Amarillo oscuro → Es hora de tomar agua 



HealthPartners

powerup

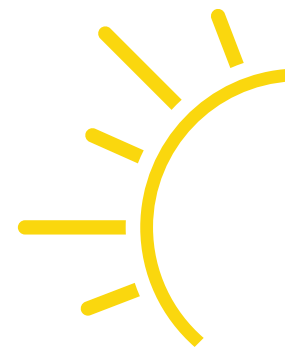
PRENSA DE POWERUP | EDICIÓN DE VERANO



DESCANSA DIBUJANDO

El cerebro trabaja mucho durante el día. Dibujar puede servirle para descansar un rato.

Estas líneas son solo el comienzo. ¿Qué ves?
¿En qué podrían transformarse? ¡Dibuja lo que te imagines!



HealthPartners
Park Nicollet



CONCENTRACIÓN 64

Un juego de aplausos y rapidez mental

Para empezar cada ronda, todos juntos deben decir:

¡Concentración! (aplauaso, aplauaso, aplauaso)

¡Sesenta y cuatro! (aplauaso, aplauaso, aplauaso)

¡Sin repetir! (aplauaso, aplauaso, aplauaso)

¡Sin dudar! (aplauaso, aplauaso, aplauaso)

La categoría es... (aplauaso, aplauaso, aplauaso)



Cómo jugar:

1. Deben jugar dos o más personas.
2. Después de decir "La categoría es..." el primer jugador elige un tema y lo dice en voz alta.
3. Los jugadores se turnan para decir algo que pertenezca a esa categoría.
4. Deben decir la palabra justo después del tercer aplauso.
5. Hay que mantener el ritmo. ¡Sin repetir!
6. Cuando a alguien no se le ocurre nada, eligen otro tema y siguen jugando.

Ejemplo:

La categoría es...

¡Animales! (aplauaso, aplauaso, aplauaso)



Jugador 1: Perro (aplauaso, aplauaso, aplauaso)

Jugador 2: Cocodrilo (aplauaso, aplauaso, aplauaso)

Jugador 1: Gato (aplauaso, aplauaso, aplauaso)

Jugador 2: Elefante (aplauaso, aplauaso, aplauaso)

Este juego puede jugarse con más de 2 personas.

VEO, VEO



Hay 10 soles escondidos en esta página.

¿Puedes encontrarlos todos? Como ayuda, ya encontramos el primero aquí arriba.

ENCUENTRA A LA PERSONA CORRECTA

Habla con otras personas para encontrar a alguien para cada opción y **luego escribe su nombre.**

Prefiere la misma estación del año que tú.

Sabe silbar.

Tiene una mascota.

Te chocaría los cinco.

Le gusta pasar tiempo al aire libre.



MEJOR EN COMPAÑÍA

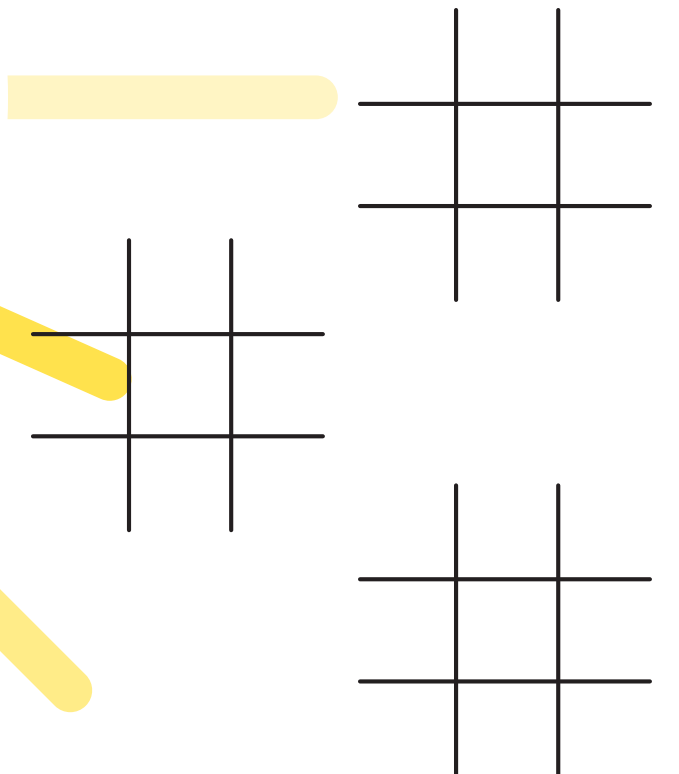
Pasar tiempo con personas que se ríen contigo, te escuchan y te animan puede ayudar a que el cerebro y el cuerpo se sientan mejor.

Estas actividades son para compartir. ¡Invita a alguien para hacerlas juntos!

TATETÍ, HAZ TRES EN LÍNEA



Juega con un amigo. Gana quien haga tres X o tres O en línea.



PREGUNTAS INTERESANTES

PREGÚNTALE A ALGUIEN:

¿Qué es lo que más te gusta hacer al aire libre?

¿Qué haces para mantenerte fresco en un día caluroso?

¿Qué esperas con ganas este verano?

¿Quién te hace reír?

¿Qué es lo que te hace reír de esa persona?

INTENTA ESTO

Escucha con atención y haz otra pregunta al respecto.

