

Tabla semanal de hábitos saludables

Nombre: _____ Fecha: _____

★ Cada día, marca con una palomita el cuadro de cada hábito que hiciste.

	dom	lun	mar	mié	jue	vie	sáb
 cepillarse los dientes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 lavarse las manos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 hacer ejercicio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 tomar agua	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 dormir temprano	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐