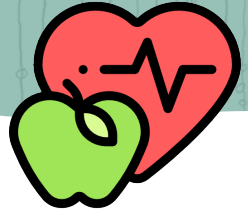


**EF**  
**¡EN CASA!**



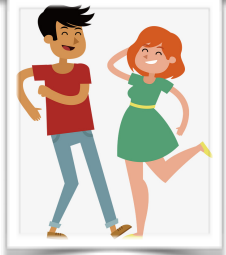



**PANTALLAS PASIVAS**  
**VIDAS ACTIVAS**

Si quieres cuidar tu salud y llevar una vida activa... ¡deja a un lado las pantallas!

**+ Movimiento + Actividad Física**



**¡COMBATE LAS PANTALLAS CON UNA VIDA ACTIVA!**  
**SOLO SI LOGRAS 25 PUNTOS, PODRÁS USAR 45' MINUTOS**  
**UN DISPOSITIVO MÓVIL O PANTALLA.**  
**¿ERES CAPAZ?**

-  **Hacer la cama.** → **2 PTS**
-  **Ayudar en casa.** → **2 PTS**
-  **Bailar 15 minutos.** → **5 PTS**
-  **Comer una pieza de fruta.** → **3 PTS**
-  **Hacer 20 minutos ejercicio** → **7 PTS**
-  **Leer 20 minutos** → **3 PTS**