

Cuadernillo de Evaluación: Salud y Prevención de Enfermedades

Bienvenido a tu cuadernillo de evaluación de Ciencias Naturales y Tecnología. En las próximas páginas encontrarás ejercicios sobre salud, prevención de enfermedades, nutrición y cuidado del cuerpo. Lee cada pregunta con atención y responde con calma. Recuerda que no hay prisa: este cuadernillo es para que demuestres todo lo que has aprendido sobre cómo cuidar tu salud y tu cuerpo.

Cada tema incluye diferentes tipos de ejercicios: algunos te pedirán completar espacios en blanco, otros elegir la respuesta correcta, y algunos te invitarán a pensar en situaciones de la vida real. Usa el espacio disponible para escribir tus respuestas de forma clara.



GUIA DE ESTUDIO GRADO 4 LIBRO INTEGRADO EDITORIAL SUSAETA

Esta guía está basada en los contenidos del Libro Integrado de Editorial Susaeta versión 2026 pero se puede usar de forma independiente ya que está alineada al CNB Guatemala. Esta guía de estudios no ha sido revisada ni aprobada por Susaeta Ediciones. Se distribuye como apoyo a los padres de familia cuyos hijos estudian en ISEA y utilizan el texto como base.

Material Alineado al Currículo Nacional Base

[CNB IA K8](#) © 2025 by
[Instituto Superior de
Educación Abierta](#) is
licensed under [CC BY-
NC-SA 4.0](#)



ISEA 2026 Algunos Derechos
Reservados. Susaeta es una marca
registrada de Susaeta Ediciones.

Tema 1: La salud física, mental y social

La salud no es solo estar sin enfermedades. Es un estado de bienestar que incluye tu cuerpo, tus emociones y tus relaciones con los demás. Cuando tu cuerpo funciona bien, tus emociones están equilibradas y te llevas bien con otras personas, podemos decir que tienes una buena salud integral.

Ejercicio 1: Completa los espacios en blanco

Lee las siguientes oraciones y escribe la palabra correcta en cada espacio:

1. La salud _____ se refiere al buen funcionamiento de nuestro cuerpo.
2. Cuando nos sentimos felices y tranquilos, tenemos buena salud _____.
3. Tener amigos y llevarnos bien con nuestra familia es parte de la salud _____.
4. Para tener salud completa necesitamos cuidar nuestro cuerpo, nuestra _____ y nuestras relaciones.

Ejercicio 2: Selección múltiple

Elige la respuesta correcta para cada pregunta:

1. ¿Cuál de estas actividades ayuda a tu salud física?

- a) Ver televisión todo el día
- b) Hacer ejercicio regularmente
- c) Comer solo dulces
- d) Dormir solo 4 horas

2. ¿Qué significa tener salud mental?

- a) Nunca sentir tristeza
- b) Estar siempre solo
- c) Poder manejar tus emociones de forma saludable
- d) No hablar con nadie

Ejercicio 3: Escenario de la vida real

Lee la siguiente situación:

María ha notado que últimamente se siente muy cansada durante el día. Duerme solo 6 horas porque se queda jugando videojuegos hasta tarde. Además, ha dejado de jugar fútbol con sus amigas y prefiere quedarse en casa. Su mamá nota que está más callada que antes.

Responde:

a) ¿Qué aspectos de la salud de María podrían estar afectados?

b) ¿Qué tres consejos le darías a María para mejorar su salud integral?

Tema 2: Las enfermedades y su prevención

Las enfermedades son alteraciones en el funcionamiento normal de nuestro cuerpo. Pueden ser causadas por microorganismos como virus y bacterias, o por otros factores como la mala alimentación o la falta de ejercicio. La buena noticia es que muchas enfermedades se pueden prevenir con hábitos saludables.

Ejercicio 1: Respuesta directa

Responde las siguientes preguntas con tus propias palabras:

1. ¿Qué es una enfermedad?

2. Menciona tres formas de prevenir enfermedades:

3. ¿Por qué es importante lavarse las manos con frecuencia?

Ejercicio 2: Completa los espacios en blanco

Completa el siguiente texto con las palabras del recuadro:

 **Palabras disponibles:** vacunas - higiene - ejercicio - contagiosas - prevenir

Muchas enfermedades son _____ y pueden pasar de una persona a otra. Para _____ estas enfermedades, es importante mantener buenos hábitos de _____. Las _____ nos protegen de enfermedades graves. Además, hacer _____ fortalece nuestro sistema de defensa.

Ejercicio 3: Escenario sobre hábitos de higiene

Lee la siguiente situación:

En la escuela de Carlos hay varios niños enfermos con gripe. Carlos comparte su botella de agua con sus compañeros, no se lava las manos antes de comer y usa el mismo pañuelo que su hermano que está resfriado.

Responde:

a) ¿Qué hábitos de Carlos aumentan el riesgo de contagiarse?

b) ¿Qué debería hacer Carlos para protegerse mejor?

Tema 3: Enfermedades comunes



Existen enfermedades que son muy frecuentes, especialmente en niños. La gripe, el resfriado común, la gastroenteritis y las alergias son algunas de ellas. Aunque suelen ser leves, es importante conocerlas para saber cómo cuidarnos cuando aparecen y cómo evitar contagiar a otros.

Ejercicio 1: Selección múltiple

1. ¿Cuál de estos síntomas NO es común en un resfriado?

- a) Dolor de garganta
- b) Tos
- c) Fiebre muy alta durante varios días
- d) Congestión nasal

2. ¿Qué debes hacer si tienes gripe?

- a) Ir a jugar con tus amigos para sentirte mejor
- b) Descansar, tomar líquidos y quedarte en casa
- c) Hacer mucho ejercicio
- d) No tomar ningún medicamento

3. Las gastroenteritis causan principalmente:

- a) Dolor de cabeza y fiebre
- b) Tos y estornudos
- c) Diarrea y vómitos
- d) Sarpullido en la piel

Ejercicio 2: Relaciona las columnas

Une cada enfermedad con su síntoma principal:

Enfermedad	Síntoma principal
Gripe	_____
Conjuntivitis	_____
Dolor de muelas	_____
Alergia	_____

Opciones: A) Ojos rojos e irritados | B) Fiebre alta y dolores musculares | C) Picazón y estornudos | D) Dolor intenso en un diente

Ejercicio 3: Escenario sobre cuidado en enfermedad

Sofía se despertó con dolor de estómago y ha tenido diarrea dos veces. Su mamá quiere que se quede en casa y descanse, pero Sofía insiste en ir a la escuela porque tienen examen de matemáticas.

Responde:

a) ¿Por qué es importante que Sofía se quede en casa?

b) ¿Qué cuidados debe tener Sofía mientras se recupera?

Tema 4: Enfermedades del sistema circulatorio

El sistema circulatorio está formado por el corazón, las arterias, las venas y la sangre. Su función es llevar oxígeno y nutrientes a todo el cuerpo. Cuando este sistema no funciona bien, pueden aparecer enfermedades como la hipertensión (presión alta), problemas del corazón o mala circulación. Aunque estas enfermedades son más comunes en adultos, los hábitos que formamos en la niñez son muy importantes para prevenirlas.

Ejercicio 1: Completa los espacios en blanco

Completa las siguientes oraciones:

1. El _____ es el órgano que bombea la sangre por todo el cuerpo.
2. La _____ es una enfermedad que ocurre cuando la presión de la sangre es muy alta.
3. Hacer ejercicio regularmente ayuda a mantener el corazón _____.
4. Comer mucha sal y alimentos con mucha _____ puede dañar el sistema circulatorio.

Ejercicio 2: Verdadero o Falso

Marca si cada afirmación es verdadera (V) o falsa (F):

- ___ El ejercicio físico fortalece el corazón.
- ___ Comer verduras y frutas ayuda a cuidar el sistema circulatorio.
- ___ Las enfermedades del corazón solo afectan a personas mayores.
- ___ La obesidad puede aumentar el riesgo de problemas circulatorios.
- ___ Beber mucha agua no tiene relación con la salud del corazón.

Ejercicio 3: Escenario sobre hábitos saludables para el corazón

El abuelo de Juan tuvo un problema del corazón y ahora toda la familia está aprendiendo a cuidar su salud circulatoria. El doctor les explicó que desde pequeños deben crear hábitos saludables. Juan quiere ayudar pero no sabe qué cambiar en su vida diaria.

Responde:

a) ¿Qué actividades físicas podría hacer Juan para fortalecer su corazón?

b) ¿Qué cambios en la alimentación de su familia serían buenos para el sistema circulatorio?

Tema 5: Enfermedades del sistema respiratorio

Asma

Dificulta la respiración y causa silbidos en el pecho

Bronquitis

Inflamación de los bronquios con tos persistente

Neumonía

Infección grave de los pulmones

El sistema respiratorio nos permite obtener el oxígeno que necesitamos para vivir. Incluye la nariz, la garganta, la tráquea y los pulmones. Las enfermedades respiratorias afectan nuestra capacidad de respirar bien y pueden ser causadas por virus, bacterias, alergias o contaminación del aire.

Ejercicio 1: Respuesta directa

1. ¿Cuál es la función principal del sistema respiratorio?

2. Nombra tres enfermedades del sistema respiratorio:

3. ¿Por qué es peligroso el humo del cigarro para los pulmones?

Ejercicio 2: Selección múltiple

1. ¿Cuál de estos hábitos protege tu sistema respiratorio?

- a) Estar cerca de personas que fuman
- b) Respirar aire limpio y hacer ejercicio
- c) Quedarse en lugares cerrados sin ventilación
- d) Respirar por la boca en lugares con polvo

2. El asma es una enfermedad que:

- a) Solo afecta a adultos mayores
- b) Se contagia por tocar a alguien enfermo
- c) Dificulta la respiración en ciertas situaciones
- d) No tiene tratamiento

Ejercicio 3: Escenario sobre cuidado respiratorio

Laura tiene asma y su doctor le ha dicho que debe evitar ciertos factores que pueden provocar crisis respiratorias. En su casa tienen un perro, su papá a veces fuma en el patio, y en su cuarto hay mucho polvo acumulado. Laura hace ejercicio pero a veces se agita mucho y le cuesta respirar.

Responde:

a) ¿Qué cambios debería hacer la familia de Laura en casa?

b) ¿Qué precauciones debe tomar Laura al hacer ejercicio?

Tema 6: Prevención de enfermedades

Prevenir significa evitar que algo malo ocurra. En salud, la prevención incluye todas las acciones que hacemos para evitar enfermarnos. Es mucho mejor prevenir una enfermedad que tener que curarla después. Las medidas de prevención más importantes son: mantener una buena higiene, tener las vacunas al día, alimentarse bien, hacer ejercicio y dormir suficiente.



Higiene personal

Lavar manos y cuerpo regularmente



Vacunación

Mantener el calendario de vacunas completo



Alimentación sana

Comer frutas, verduras y proteínas



Actividad física

Hacer ejercicio al menos 60 minutos diarios

Ejercicio 1: Completa los espacios en blanco

Completa el texto sobre prevención:

La _____ es la mejor forma de cuidar nuestra salud. Debemos lavarnos las _____ antes de comer y después de ir al baño. Las _____ nos protegen de enfermedades graves como el sarampión o la poliomielitis. Dormir al menos _____ horas cada noche ayuda a nuestro cuerpo a recuperarse. También es importante hacer _____ todos los días para mantenernos fuertes.

Ejercicio 2: Clasifica las acciones

Clasifica cada acción como "Previene enfermedades" (✓) o "No previene enfermedades" (✗):

___ Lavarse los dientes tres veces al día

___ Compartir utensilios con alguien resfriado

___ Usar protector solar

- ___ Comer solo comida chatarra
- ___ Aplicarse las vacunas recomendadas
- ___ Tocar animales y no lavarse las manos
- ___ Hacer deporte regularmente
- ___ Dormir solo 4 horas cada noche

Ejercicio 3: Escenario sobre prevención integral

En la escuela de Pedro hay una campaña de prevención de enfermedades. Cada estudiante debe crear un plan personal de prevención que incluya al menos 5 hábitos saludables que practicará durante el próximo mes.

Ayuda a Pedro creando su plan:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Tema 7: Las drogas y el sistema nervioso

El sistema nervioso es como el centro de control de tu cuerpo. Está formado por el cerebro, la médula espinal y los nervios. Este sistema controla todo lo que haces: desde pensar y sentir emociones hasta mover tus músculos. Las drogas son sustancias que alteran el funcionamiento del sistema nervioso y pueden causar daños graves, incluso permanentes, especialmente en niños y adolescentes cuyo cerebro todavía está en desarrollo.

Ejercicio 1: Respuesta directa

1. ¿Qué función tiene el sistema nervioso en nuestro cuerpo?

2. ¿Por qué las drogas son especialmente peligrosas para niños y adolescentes?

3. Menciona dos formas de cuidar tu sistema nervioso:

Ejercicio 2: Verdadero o Falso

Marca si cada afirmación es verdadera (V) o falsa (F):

___ El cerebro controla nuestros pensamientos y movimientos.

___ Las drogas pueden dañar permanentemente el cerebro.

___ El alcohol es una droga que afecta el sistema nervioso.

___ Solo las drogas ilegales son peligrosas para el cerebro.

___ Dormir bien ayuda a tu cerebro a funcionar mejor.

___ El sistema nervioso puede recuperarse completamente de cualquier daño.

Ejercicio 3: Escenario sobre decisiones saludables

Andrés está en una fiesta familiar donde algunos adultos están bebiendo alcohol. Un primo mayor le ofrece probar un poco, diciendo que "solo es un traguito y no pasa nada". Andrés recuerda lo que aprendió en la escuela sobre las drogas y el daño que pueden causar al cerebro.

Responde:

a) ¿Qué debería responder Andrés a su primo?

b) ¿Por qué es importante que los niños no consuman alcohol aunque sea "solo un poco"?

c) ¿A quién puede acudir Andrés si alguien insiste en que pruebe drogas o alcohol?

Tema 8: La nutrición



La nutrición es el proceso mediante el cual nuestro cuerpo obtiene y usa los nutrientes de los alimentos para funcionar correctamente. Los nutrientes son sustancias que necesitamos para crecer, tener energía y mantenernos saludables. Existen diferentes tipos de nutrientes: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Cada uno cumple funciones específicas e importantes.

Ejercicio 1: Completa los espacios en blanco

Completa el texto sobre nutrición:

Los _____ son sustancias que nuestro cuerpo necesita para funcionar. Las _____ nos dan energía rápida y se encuentran en alimentos como el pan y el arroz. Las _____ ayudan a construir y reparar tejidos, y están en carnes, huevos y legumbres. Las vitaminas y _____ son necesarios en pequeñas cantidades pero son muy importantes para la salud. El _____ es el nutriente más importante y debemos beber suficiente cada día.

Ejercicio 2: Relaciona los nutrientes con su función

Une cada nutriente con su función principal:

Nutriente	Función
Proteínas	_____
Carbohidratos	_____
Grasas	_____
Vitaminas	_____
Agua	_____

Opciones: A) Proporcionan energía concentrada | B) Regulan funciones del cuerpo | C) Construyen y reparan tejidos | D) Hidratan el cuerpo | E) Dan energía rápida

Ejercicio 3: Escenario sobre nutrición balanceada

La maestra de Valentina les pidió registrar todo lo que comieron en un día. Valentina escribió:
Desayuno: galletas con chocolate. Almuerzo: hamburguesa con papas fritas. Merienda: papitas de bolsa. Cena: pizza. No tomó agua en todo el día, solo jugo de caja.

Responde:

a) ¿Qué nutrientes importantes están faltando en la alimentación de Valentina?

b) Sugiere un menú más equilibrado para Valentina que incluya todos los nutrientes necesarios:

Desayuno: _____

Almuerzo: _____

Merienda: _____

Cena: _____

Tema 9: Los alimentos

Los alimentos son las sustancias que consumimos para obtener nutrientes. Podemos clasificar los alimentos en diferentes grupos según los nutrientes que contienen. Una alimentación saludable debe incluir alimentos de todos los grupos en las cantidades adecuadas. También es importante elegir alimentos naturales y frescos en lugar de alimentos muy procesados que tienen muchos químicos, azúcares o grasas poco saludables.

Frutas y verduras

Aportan vitaminas, minerales y fibra. Se recomienda comer 5 porciones al día de diferentes colores.

Cereales y tubérculos

Como arroz, pan, pasta y papa. Dan energía y es mejor elegir versiones integrales.

Proteínas

Carnes, pescado, huevos, legumbres. Ayudan a crecer y formar músculos.

Lácteos

Leche, queso, yogur. Aportan calcio para huesos fuertes.

Ejercicio 1: Clasifica los alimentos

Escribe cada alimento en el grupo correspondiente:

Alimentos: manzana, pollo, arroz, zanahoria, queso, frijoles, plátano, pescado, espinaca, yogur, pan integral, lentejas

Frutas y verduras: _____

Cereales: _____

Proteínas: _____

Lácteos: _____

Ejercicio 2: Selección múltiple

1. ¿Cuál de estos alimentos es más saludable?

- a) Refresco de cola
- b) Agua natural
- c) Jugo de caja con azúcar
- d) Bebida energética

2. Los alimentos procesados generalmente contienen:

- a) Muchas vitaminas naturales
- b) Exceso de sal, azúcar y grasas poco saludables
- c) Todos los nutrientes que necesitamos
- d) Menos calorías que los alimentos frescos

3. ¿Por qué es importante comer frutas y verduras de diferentes colores?

- a) Solo por estética
- b) Cada color aporta diferentes vitaminas y minerales
- c) No hay diferencia en los nutrientes
- d) Porque saben mejor

Ejercicio 3: Escenario sobre elecciones alimentarias

Diego va a la tienda con su mamá. Tienen que comprar alimentos para la semana. Diego quiere llevar muchas golosinas, refrescos y comida congelada porque dice que es más rica. Su mamá le explica que deben elegir alimentos más saludables pero pueden incluir algunos gustos con moderación.

Responde:

a) Escribe una lista de compras saludable que incluya alimentos de todos los grupos:

b) ¿Cómo puede Diego disfrutar ocasionalmente de sus alimentos favoritos sin descuidar su salud?

Evaluación integradora: Hábitos saludables

Los hábitos son acciones que repetimos regularmente hasta que se vuelven automáticas. Los hábitos saludables son comportamientos que repetimos y que benefician nuestra salud física, mental y social. Estos incluyen comer bien, hacer ejercicio, dormir suficiente, mantener la higiene, y cuidar nuestras emociones y relaciones.

Ejercicio 1: Evaluación de hábitos personales

Responde honestamente sobre tus propios hábitos. Marca con una X la frecuencia con que realizas cada acción:

Hábito	Siempre	A veces	Casi nunca
Me lavo las manos antes de comer	—	—	—
Como frutas y verduras diariamente	—	—	—
Hago ejercicio o juego activamente	—	—	—
Duermo al menos 8 horas cada noche	—	—	—
Me cepillo los dientes después de comer	—	—	—
Tomo suficiente agua durante el día	—	—	—

Ejercicio 2: Diseña tu rutina saludable

Crea una rutina diaria que incluya hábitos saludables. Organiza las actividades por momentos del día:

Mañana:

Mediodía:

Tarde:

Noche:

Ejercicio 3: Caso integrador sobre estilos de vida

Lucía y Martín son hermanos mellizos de 10 años. Lucía hace natación tres veces por semana, come frutas en el recreo, duerme 9 horas cada noche y ayuda en las tareas del hogar. Martín prefiere jugar videojuegos después de la escuela, come muchas golosinas, se acuesta tarde viendo películas y casi nunca hace ejercicio. Después de tres meses, Lucía tiene más energía, mejores calificaciones y casi no se enferma. Martín se siente cansado, se ha resfriado dos veces y su rendimiento escolar ha bajado.

Analiza la situación:

a) ¿Qué hábitos de Lucía contribuyen a su buena salud?

b) ¿Cómo están afectando los hábitos de Martín su salud física, mental y social?

c) Propón un plan de cambios graduales para que Martín mejore sus hábitos sin tener que eliminar completamente las cosas que le gustan:

Tema 10: El sistema reproductor y la reproducción

El sistema reproductor es el conjunto de órganos que permite a los seres humanos tener hijos. Durante la pubertad, que comienza entre los 10 y 14 años aproximadamente, este sistema madura y el cuerpo experimenta muchos cambios. Es importante conocer estos cambios y entender que son completamente normales y parte del crecimiento. Los hombres y las mujeres tienen sistemas reproductores diferentes, cada uno diseñado para cumplir funciones específicas.

Ejercicio 1: Completa los espacios en blanco

Completa las oraciones sobre el sistema reproductor:

1. La _____ es la etapa de la vida en que el cuerpo comienza a desarrollar características adultas.
2. El sistema reproductor permite a los seres humanos _____.
3. Durante la pubertad, el cuerpo experimenta cambios _____.
4. Es importante mantener una buena _____ de las partes íntimas del cuerpo.
5. Los cambios en la pubertad son _____ y le suceden a todas las personas.

Ejercicio 2: Verdadero o Falso

Marca si cada afirmación es verdadera (V) o falsa (F):

- ___ Los cambios de la pubertad ocurren a la misma edad en todas las personas.
- ___ Durante la pubertad es normal sentirse confundido o tener muchas preguntas.
- ___ Solo las niñas experimentan cambios durante la pubertad.
- ___ Es importante hablar con adultos de confianza sobre los cambios del cuerpo.
- ___ La higiene personal es especialmente importante durante la pubertad.
- ___ Los cambios emocionales también son parte de la pubertad.

Ejercicio 3: Escenario sobre desarrollo y cambios corporales

Ana tiene 10 años y ha notado algunos cambios en su cuerpo. Se siente un poco confundida y tiene vergüenza de preguntar. Su hermana mayor le cuenta que ella también pasó por esos cambios y que es completamente normal. Le sugiere que hable con su mamá o con la enfermera de la escuela si tiene dudas.

Responde:

a) ¿Por qué es importante que Ana hable sobre sus dudas en lugar de guardarlas?

b) ¿Con qué adultos de confianza puede hablar Ana sobre estos temas?

c) ¿Qué mensaje le darías a Ana para que se sienta más tranquila sobre los cambios que está experimentando?

Evaluación integradora: La salud integral

La salud integral significa cuidar todos los aspectos de nuestro bienestar: el cuerpo, la mente y nuestras relaciones. No se trata solo de no estar enfermo, sino de sentirnos bien en todos los sentidos. Esto incluye alimentarnos correctamente, hacer ejercicio, descansar, cuidar nuestra higiene, manejar nuestras emociones, tener buenas relaciones y prevenir enfermedades.

Ejercicio 1: Caso completo de análisis

Lee el siguiente caso y responde todas las preguntas:

Roberto tiene 11 años. Últimamente se siente muy cansado y le cuesta concentrarse en la escuela. Su rutina diaria es: se levanta a las 7am, desayuna cereal con leche, va a la escuela caminando (20 minutos). En el recreo come papitas y refresco. Al salir de la escuela llega a casa, come lo que encuentra (generalmente algo rápido), hace la tarea rápido y luego juega videojuegos hasta las 11pm. Come poco en la cena porque no tiene hambre. Duerme aproximadamente 6 horas. Los fines de semana duerme hasta tarde y pasa la mayor parte del tiempo frente a pantallas. Hace dos meses que no hace educación física porque le da pereza y sus amigos notan que está más irritable.

a) Identifica los problemas en la rutina de Roberto que pueden estar afectando su salud:

b) ¿Cómo están afectando estos hábitos su salud física?

c) ¿Cómo están afectando su salud mental?

d) ¿Cómo están afectando su salud social?

Ejercicio 2: Diseña un plan de mejora completo

Basándote en el caso de Roberto, diseña un plan de mejora que incluya:

Cambios en la alimentación:

Cambios en la actividad física:

Cambios en el descanso:

Estrategias para manejar el uso de pantallas:

Actividades para mejorar su salud social:

Evaluación final: Proyecto de salud personal



Ha llegado el momento de aplicar todo lo que has aprendido. En esta evaluación final, crearás tu propio proyecto personal de salud. Este proyecto te ayudará a reflexionar sobre tus hábitos actuales y a establecer metas realistas para mejorar tu bienestar integral.

Parte 1: Autoevaluación de salud

Evalúa tu estado actual de salud en cada área. Sé honesto contigo mismo:

Salud física (alimentación, ejercicio, sueño):

¿Qué hago bien? _____

¿Qué necesito mejorar? _____

Salud mental (emociones, manejo del estrés):

¿Qué hago bien? _____

¿Qué necesito mejorar? _____

Salud social (relaciones, comunicación):

¿Qué hago bien? _____

¿Qué necesito mejorar? _____

Parte 2: Establecimiento de metas

Establece 3 metas específicas y realistas para mejorar tu salud en el próximo mes:

Meta 1: _____

¿Cómo la lograrás? _____

Meta 2: _____

¿Cómo la lograrás? _____

Meta 3: _____

¿Cómo la lograrás? _____

Parte 3: Plan de acción semanal

Diseña un plan de acción para una semana que incluya hábitos saludables específicos:

Día	Acciones saludables que realizaré
Lunes	_____
Martes	_____
Miércoles	_____
Jueves	_____
Viernes	_____
Sábado	_____
Domingo	_____

Parte 4: Reflexión final

¿Por qué es importante cuidar tu salud desde ahora?

¿Cómo puedes ayudar a tu familia a tener hábitos más saludables?

¡Felicitaciones por completar tu cuadernillo!

Has aprendido sobre

- La salud física, mental y social
- Prevención de enfermedades
- Sistemas del cuerpo humano
- Nutrición y alimentación saludable
- Hábitos para una vida sana

Recuerda siempre

- Cuidar tu cuerpo es cuidar tu futuro
- Los pequeños hábitos diarios marcan la diferencia
- Tu salud es tu responsabilidad
- Nunca es tarde para mejorar
- Pedir ayuda es señal de fortaleza

Sigue practicando

- Mantén tus hábitos saludables
- Comparte lo aprendido con tu familia
- Sé un ejemplo para otros
- Pregunta cuando tengas dudas
- Celebra tus logros, grandes y pequeños

Has completado exitosamente tu cuadernillo de evaluación sobre salud y prevención de enfermedades. Las respuestas que has escrito reflejan tu comprensión de temas muy importantes para tu vida. Recuerda que cuidar tu salud es una tarea diaria que requiere compromiso, pero los beneficios duran toda la vida.

Cada decisión que tomas sobre tu alimentación, tu actividad física, tu descanso y tu higiene contribuye a construir un futuro más saludable. No olvides que la salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino un estado de completo bienestar físico, mental y social.

Guarda este cuadernillo y revísalo de vez en cuando para recordar todo lo que has aprendido. Comparte estos conocimientos con tu familia y amigos. Juntos pueden crear un ambiente más saludable para todos.

"La salud es riqueza. Cuidarla es la mejor inversión que puedes hacer en ti mismo."

¡Sigue adelante con tus hábitos saludables y recuerda que cada día es una nueva oportunidad para cuidar tu salud!