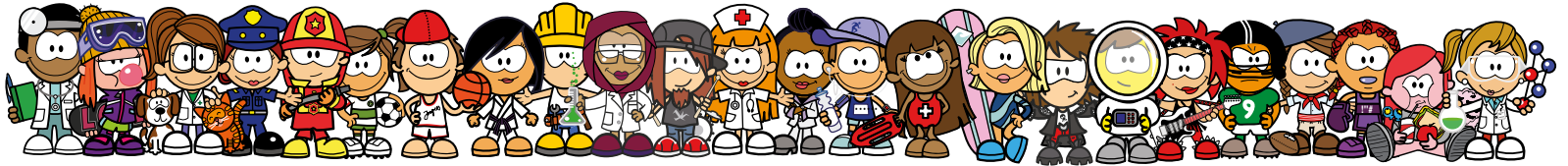


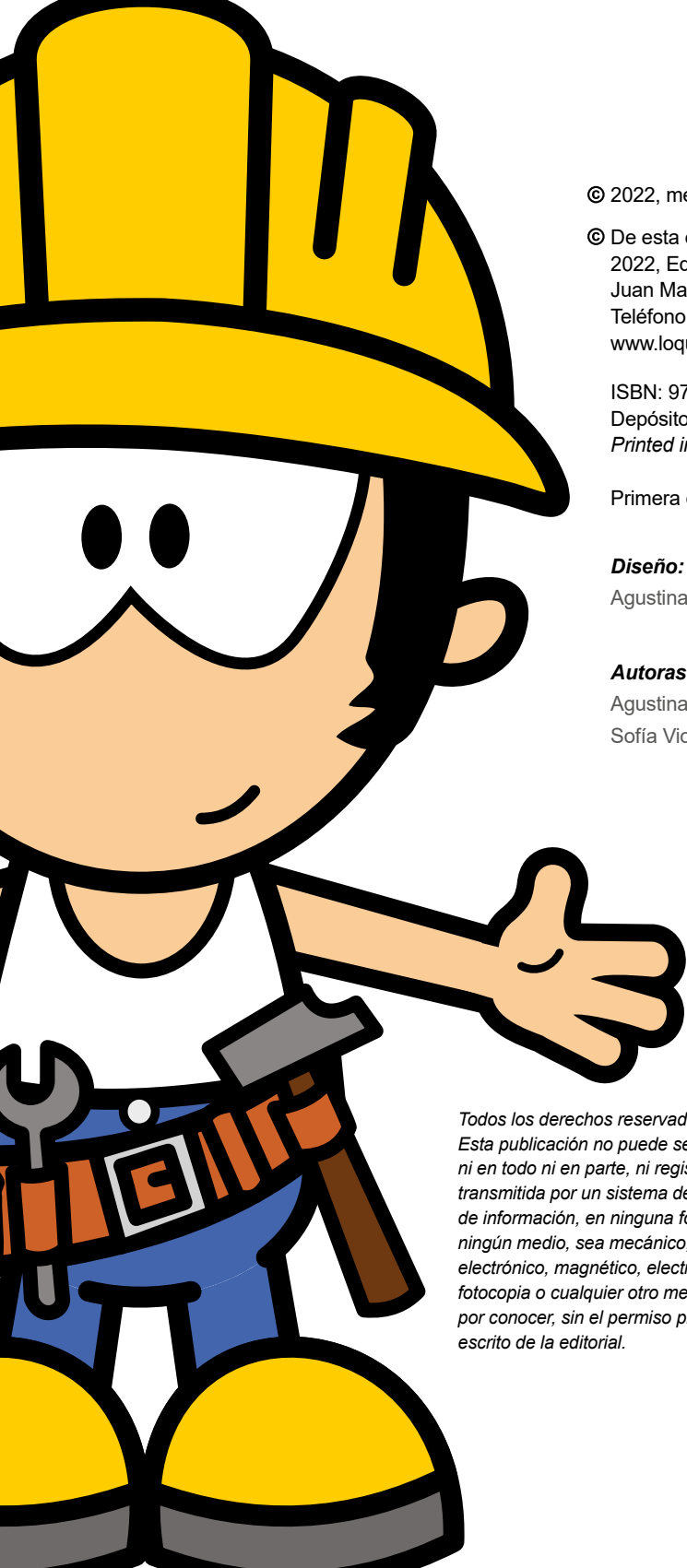
**SOMOS TODOS ÚNICOS, SOMOS TODOS HUMANIDAD.**



loqueleo

**CUIDADOS**

By **ME!** Humanity®



© 2022, me!Humanity

© De esta edición:

2022, Ediciones Santillana, S.A.

Juan Manuel Blanes 1132.11200. Montevideo, Uruguay

Teléfono: 24107342

[www.loqueleo.com/uy](http://www.loqueleo.com/uy)

ISBN: 978-9974-92-328-7

Depósito legal: xxxxxxxx

*Printed in Uruguay*

Primera edición: febrero de 2022

**Diseño:**

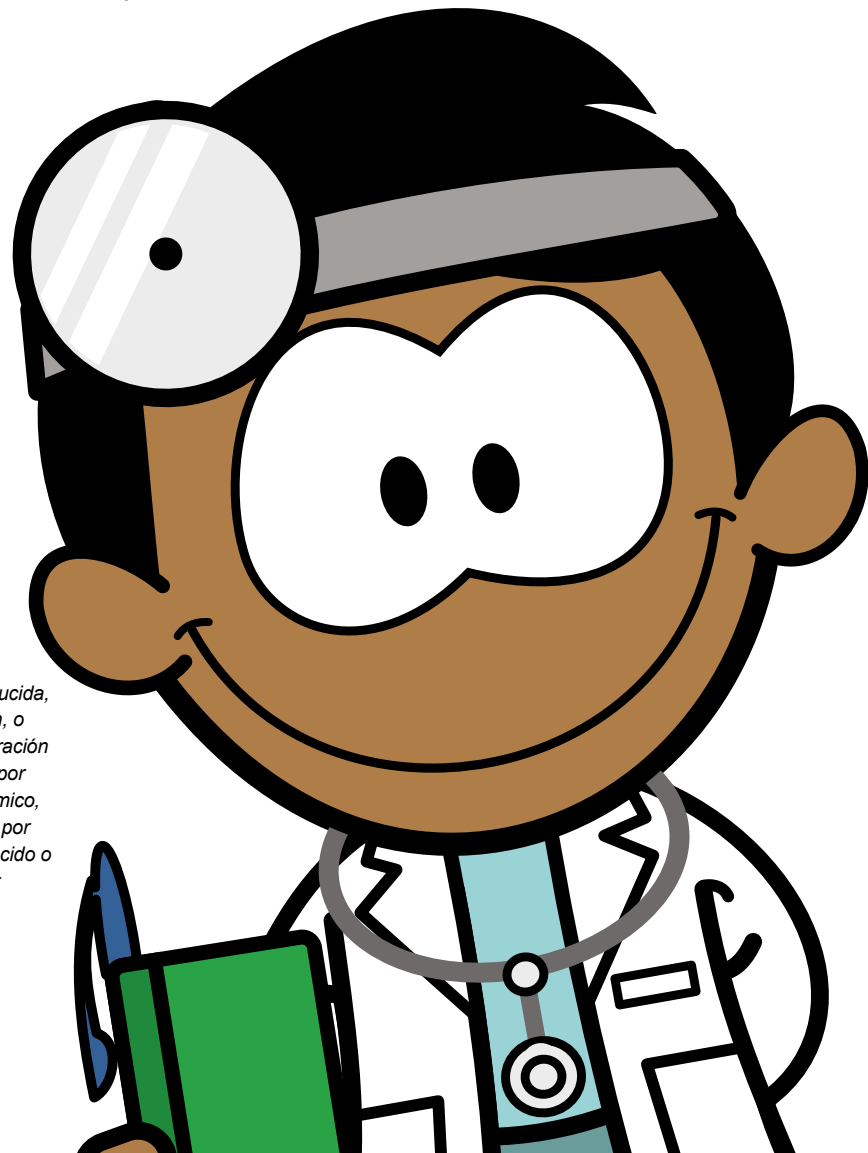
Agustina Roig

**Autoras:**

Agustina Roig

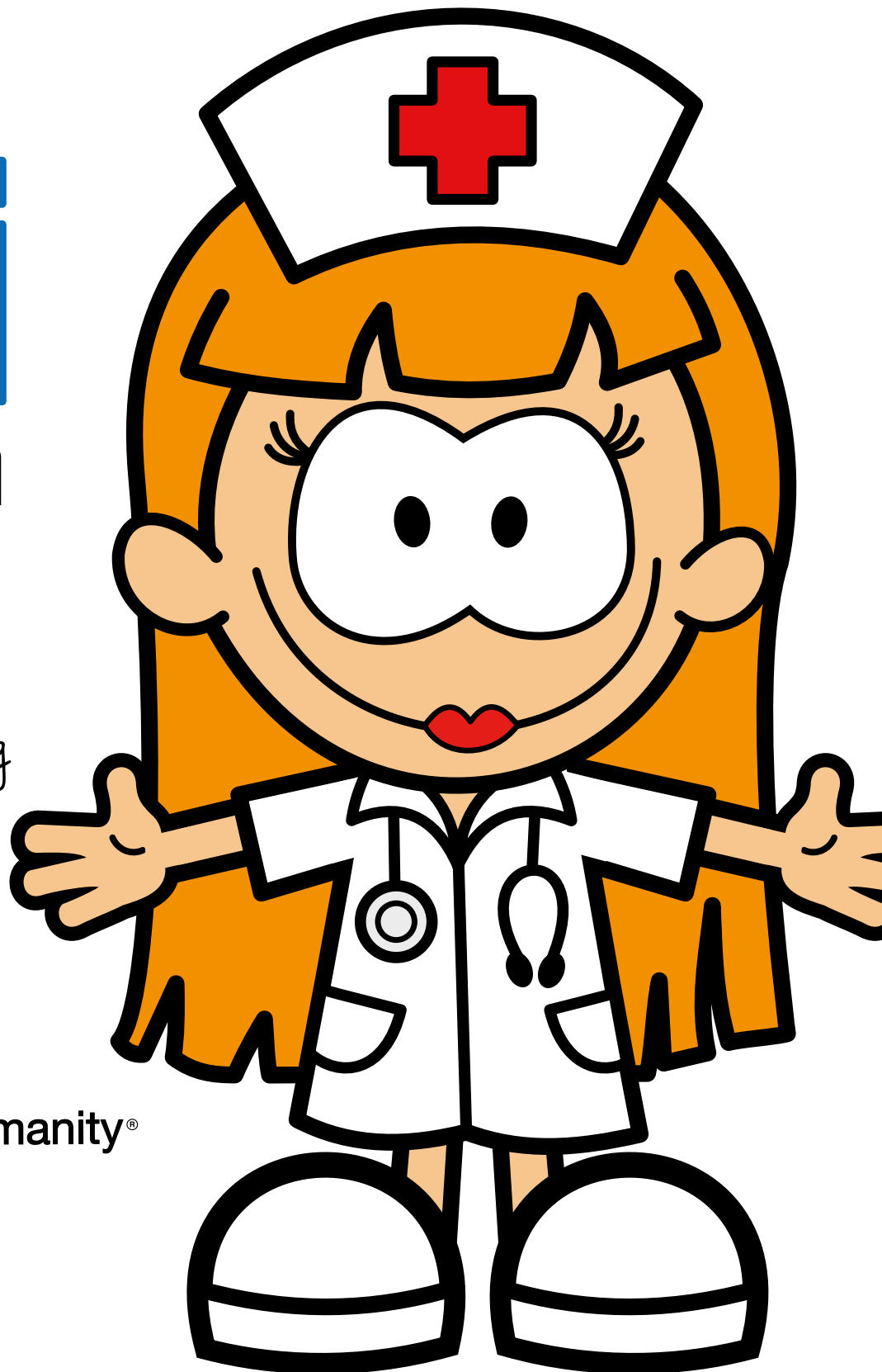
Sofía Viotti

*Todos los derechos reservados.  
Esta publicación no puede ser reproducida,  
ni en todo ni en parte, ni registrada en, o  
transmitida por un sistema de recuperación  
de información, en ninguna forma, ni por  
ningún medio, sea mecánico, fotoquímico,  
electrónico, magnético, electroóptico, por  
fotocopia o cualquier otro medio conocido o  
por conocer, sin el permiso previo por  
escrito de la editorial.*



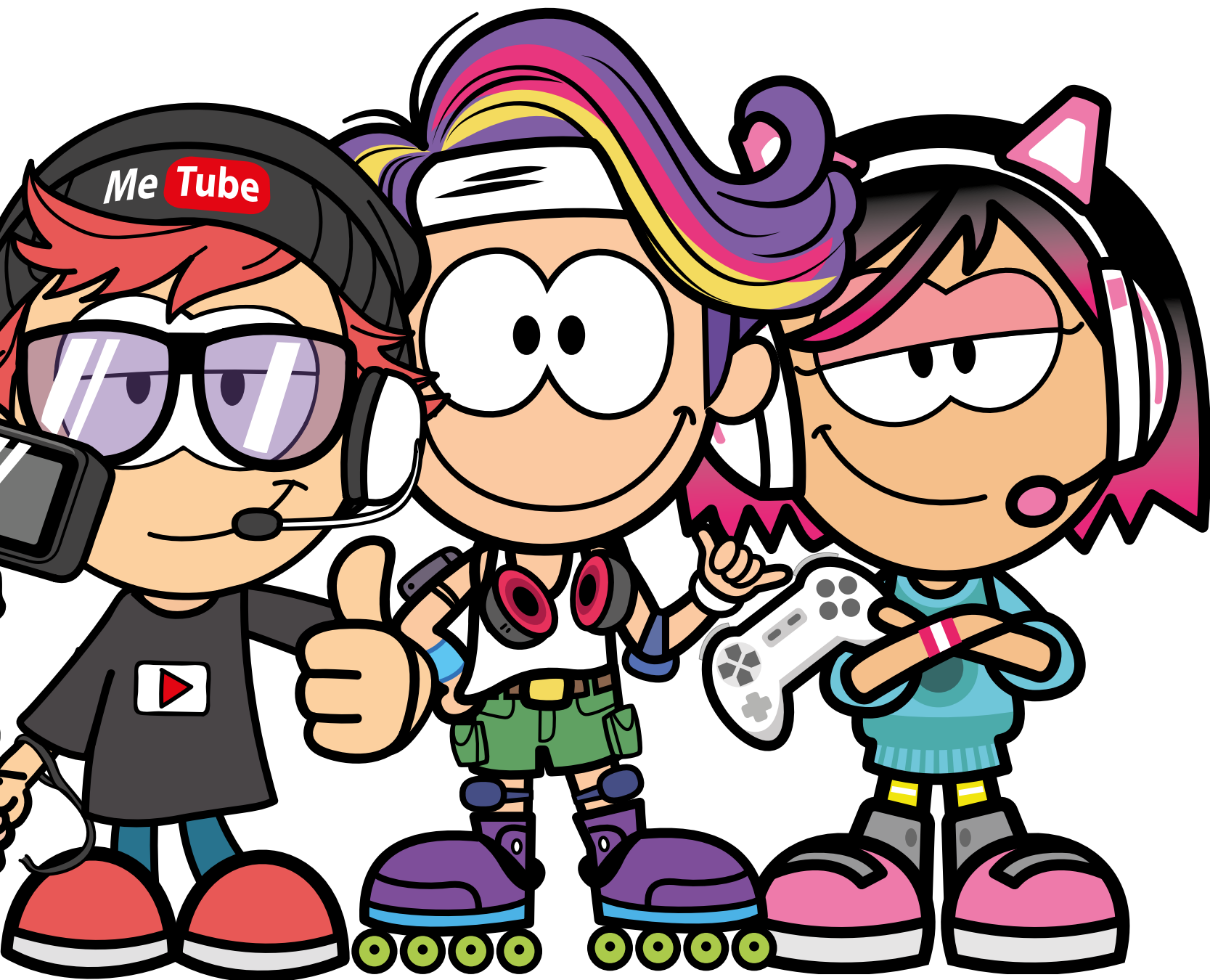
**Los  
mi  
se cuidan  
¿y tú?**

Agustina Roig  
Sofia Viotti



By **ME!**Humanity®

**T**odos necesitamos recibir cuidados de otras personas para  
mantenernos vivos, sanos y felices.  
Además, debemos cuidarnos a nosotros mismos para estar bien.



# ERES UNA PERSONA **VALIOSA** Y AFORTUNADA. TÚ ERES **ÚNICO.**

**C**uidarnos significa atender a nuestro cuerpo y a nuestras emociones y sentimientos.

También es importante cuidar a las personas que nos rodean; a nuestros seres queridos, familiares y amigos, y a quienes forman parte de nuestra comunidad.

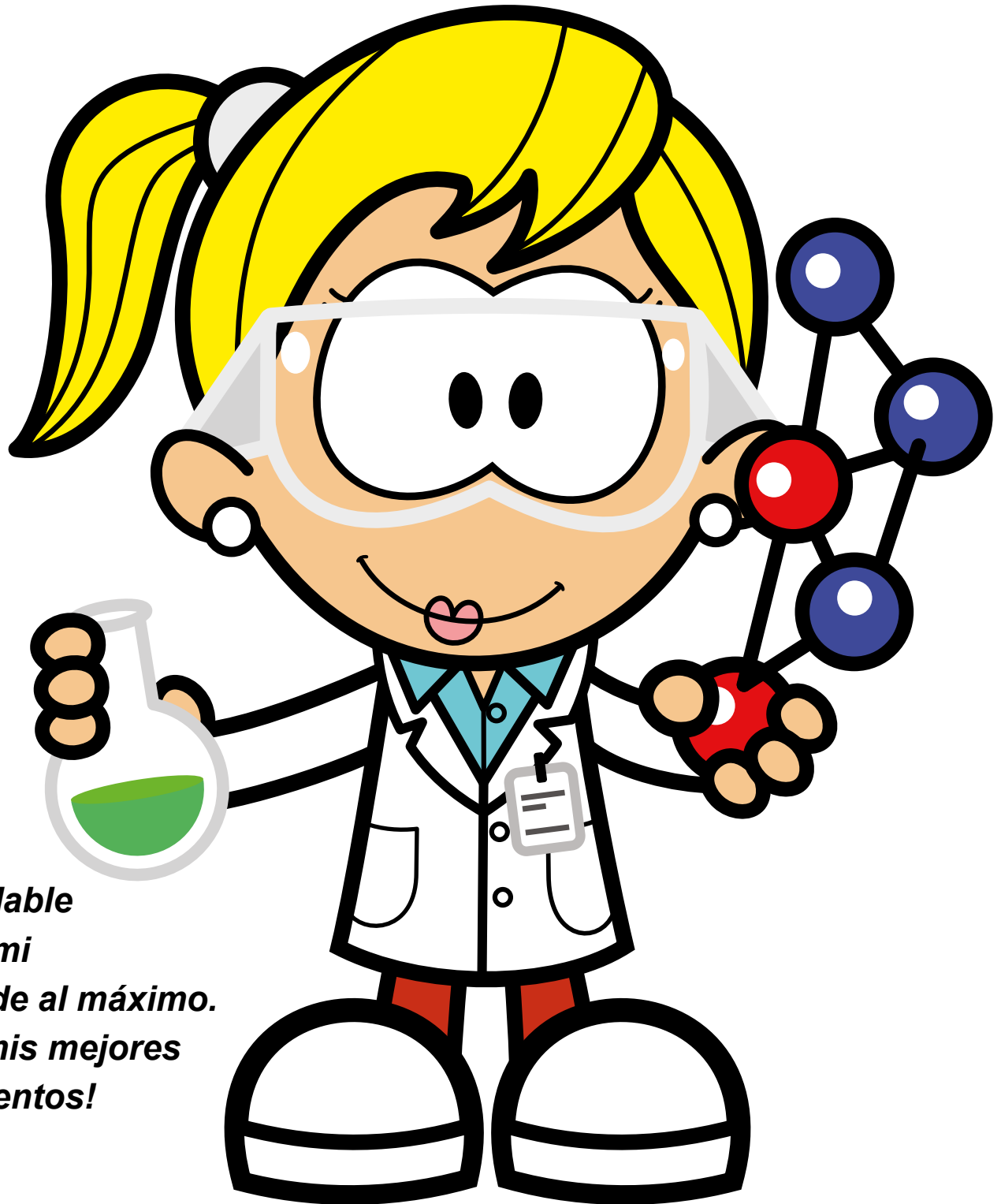
Y, por supuesto, no podemos olvidar el cuidado de la naturaleza, nuestro planeta y todos los seres vivos que lo habitan.

# TÚ MERECEES **CUIDARTE.**

*Siempre.*



**CIENTÍFICA 'ME!**  
By 'ME! Humanity®



*Cuando me  
alimento de  
forma saludable  
siento que mi  
cerebro rinde al máximo.  
¡Así logro mis mejores  
descubrimientos!*

# ME **CUIDO** EN LA **ALIMENTACIÓN.**

7.

**U**na alimentación equilibrada le aporta a mi cuerpo todos los nutrientes que necesita. Me ayuda a evitar enfermedades y a crecer y desarrollarme adecuadamente. Me siento contenta cuando me alimento bien. En la noche duermo mejor, y durante el día tengo mucha energía y me concentro más. Además, me gusta comer sano para prevenir las caries, ¡que me molestan muchísimo!

## ¿Y TÚ?

**¿TE CUIDAS EN LA ALIMENTACIÓN?**

***Siempre fui un poco tímida.  
Sobre todo, me pongo  
muy nerviosa cuando  
tengo que hablar en público.  
Desde que entré al equipo  
de fútbol me siento mejor.  
El deporte me anima a  
superar la timidez.***





# ME **CUIDO** HACIENDO DEPORTE.

**L**a actividad física es buena para mi salud. Por ejemplo, ayuda a mi cuerpo a mantener un peso saludable. Mi corazón se fortalece y mis pulmones aumentan su capacidad. También favorece la fuerza y la resistencia de mis músculos, que se hacen más grandes.

Además, jugar al fútbol estabiliza mi estado de ánimo; mejora mi humor y me hace sentir segura. Después de cada partido duermo profundo y descanso bien.

## ¿Y TÚ?

**¿TE CUIDAS HACIENDO DEPORTE?**

*A mí me encanta  
bucear. Para poder  
sumergirme en el  
mar de manera  
segura, tengo  
que hacerme  
un examen médico  
especializado, que  
repito cada dos años.*

