

# ¡SOY FELIZ Y SALUDABLE!

Una Guía Bilingüe para Estar Saludable

Preparada y Presentada para tí por:

**Colorado Ballet's Department of Education & Outreach**



COLORADO  
BALLET



# Indice

- **Introducción**
- **Estando Feliz** – *Auto Estimo, Buenas Acciones y Modelos de Vida*
  - ¿Qué hay en un nombre?
  - ¿Quizas no soy perfecta, pero soy MARAVILLOSA!
  - Todo de Mi
  - Cuando Creszca
  - ¿Quién eres tu?
  - Buenas Acciones
- **Estando Saludable-** *Nutrición, Salud y Ejercicio*
  - Nutrición...MMMMM
  - Los Refrescos vs. El Agua
  - ¿Tengo Hambre! – *Botanas Saludables*
  - Comedia en la Cocina
  - Lo que Debes Saber de los Peligros del Tabaco
  - Dientes Saludables
  - Un Mess del Estress
  - Endorfinas
  - Calentando
  - ¿Por qué debo de estirar?
  - Tabla de Actividades
- **Certificado de Finalización**

Escrito y Diseñado por Tiffany Pallotto,  
Associate Director of Education & Outreach

Traducido por Alyson Vivar,  
Director of Education & Outreach

# ¡Bienvenidos a **Soy Feliz y Saludable** - una guía bilingüe para estar saludable!

La dieta, el ejercicio y la salud mental y emocional son muy importantes para ser un bailarín – y para ser un ser humano feliz y saludable.

**Este es la razón por la cual creamos esta guía.**

Pensamos que es importante pensar en esas cosas – aunque solamente están en la escuela primaria.

Ahora es el tiempo para adquirir el hábito de cuidar a tu cuerpo y tu mente para toda la vida. Tu cuerpo está creciendo y cambiando cada día y es como las flores que necesitan el sol y la agua para crecer. Tu cuerpo necesita ejercicio, comida saludable y diversión para ser fuerte y armonioso.

Te tomará un poquito de tiempo – un mes o más – para cumplir con el contenido de esta guía. Tómallo en serio y trata de verdad de hacer las actividades. Cuando hayas cumplido, muéstraselo a tu maestro de *Dance Renaissance*.

**¡Diviértate! ¡Salud a tu salud!**

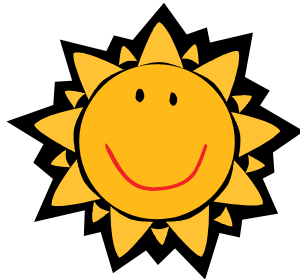
---

◇ *Nombre:*

◇ *Edad:*

◇ *Grado:*

◇ *Escuela:*



# Estando Feliz

Auto Estimo, Buenas Acciones y  
Modelos de Vida



**¿Qué Hay en un Nombre?**

- **Vamos a aprender más de ti. Contesta las preguntas que siguen:**


1. ¿Cómo te llamas? ¿Cómo se llaman todos en tu familia?
  
2. ¿Hay personas en tu familia con el mismo nombre? ¿Por qué piensas que es así?
  
3. ¿Si pudieras escoger un nombre por ti mismos, cual escogerías?
  
4. ¿Tienes un apodo? (Algunos son creados y otros son para cortar nombres largos.)
  
5. ¿Sabes el significado de tu nombre? Puedes visitar este website y escribir tu nombre para saberlo: <http://pregnancy.parenthood.com/babynames.html>. Quizas tus papás crearon tu nombre. ¿Sabes por qué escogieron ese nombre?
  
6. ¿Es importante llamar a una persona por su nombre y pronunciarlo correctamente? ¿Han pronunciado tu nombre incorrectamente? ¿Cómo te sentiste?
  
7. ¿Tienes una mascota? ¿Cómo se llama? ¿Qué significa su nombre? ¿Por qué lo escogiste?

**¡Quizas no soy perfecta,  
pero soy MARAVILLOSA!**

**Haz un acróstico con tu nombre y después dibújate a ti mismo.  
Aquí hay un ejemplo de como hacerlo:**

**Acronym of JAVIER:**

JOYFUL  
ACTIVE  
VIGILANT  
INTELLIGENT  
ENERGETIC  
RESOURCEFUL



**Acróstico de JAVIER:**

**J**ugador,  
**A**sombroso,  
**V**aliente,  
**I**nteressante,  
**E**xcelente  
**R**eal