



## Ajusta tu ritmo

Los hábitos se van cambiando despacio. Por eso, en verano podemos aflojar un poco, pero sin perder el objetivo de vista. ¡Lo importante siempre es seguir adelante!

## Disfruta del presente

Es verano y estamos de vacaciones. Después del curso es tiempo de disfrutar de la familia y amigos

Disfruta de todos los momentos del día con buena compañía: ir a la playa, jugar a la piscina, realizar excursiones...

## Mantén las rutinas que te hacen sentir bien

¡Intenta mantener las rutinas que te hacen sentir bien y también aprovecha la tranquilidad para seguir mejorando tus propósitos!

## Establece nuevos retos

El verano puede ser un buen momento para planificar nuevos retos de cara la vuelta al cole. ¿Cuáles son los tuyos?

## Muévete y come saludable

Hacer ejercicio, comer fruta y verdura y dormir las horas que tocan nos ayudará a crecer bien. Y si alguno de ellos te cuesta, ¡es el momento para probarlo con tranquilidad!

