

# JUEGO DE LOS ANTÍDOTOS SALUDABLES

## ANTÍDOTOS SALUDABLES:

Os proponemos un reto: **CONSEGUIR LOS SIGUIENTES ANTÍDOTOS SALUDABLES**

### INSTRUCCIONES:

- Hay 6 antídotos y debes conseguir, al menos, 5 de ellos.
- Para conseguir un antídoto debes haber tachado sus 10 casillas.
- Para poder tachar una casilla debes haber conseguido el reto diario de ese antídoto.
- En un día no puedes tachar más de una casilla del mismo color (antídoto). Excepto del antídoto amarillo, rojo y del morado (máximo dos al día)
- Si haces en familia los retos de los antídotos amarillo, rojo y morado, ese día puedes tachar 2 casillas de esos colores.
- Al final del día haz el recuento de retos superados y así tachar las casillas.
- Si no puedes imprimir esta hoja y la siguiente, la puedes hacer tú mismo en un folio

### ANTÍDOTOS:

#### 1. **ANTÍDOTO: COLOR VERDE. ALIMENTACIÓN**

Reto: comer al menos 1 pieza de fruta y una ración de verdura al día.

#### 2. **ANTÍDOTO: COLOR AMARILLO. TAREAS DEL HOGAR**

Reto: al menos 2 tareas al día: limpiar; barrer; fregar; cocinar; poner y quitar la mesa; ordenar tu habitación; tender la ropa u otra que se te ocurra.

#### 3. **ANTÍDOTO: COLOR ROJO. ACTIVIDAD FÍSICA**

Reto: al menos 30 minutos de actividad física al día: correr, bici estática, saltar, girar, lanzamientos, equilibrios, superar retos, juegos de mesa, baile, lo que se te ocurra.

#### 4. **ANTÍDOTO: COLOR AZUL. DESCANSO**

Reto: dormir entre 7-8 horas.

#### 5. **ANTÍDOTO: COLOR MORADO. ESTIMULACIÓN COGNITIVA**

Reto: leer al menos 30 minutos al día o hacer una actividad propuesta por el CAD.

#### 6. **ANTÍDOTO: COLOR NARANJA. ESTADO EMOCIONAL**

Reto: al menos 2 veces al día: dar las gracias, dar un abrazo o un beso a familiares con los que vives, pasar un rato divertido con tu familia, ayudar a alguien, llamar por teléfono a personas a las que quieres.

**ANTÍDOTOS:**

**ALIMENTACIÓN  
COLOR VERDE**


**TAREAS DEL HOGAR  
COLOR AMARILLO**


**ACTIVIDAD FÍSICA  
COLOR ROJO**


**DESCANSO  
COLOR AZUL**


**ESTIMULACIÓN COGNITIVA  
COLOR MORADO**


**ESTADO EMOCIONAL  
COLOR NARANJA**


**TIENES DESDE EL DÍA 9 DE ABRIL HASTA EL DÍA  
19 DE ABRIL PARA CONSEGUIR EL RETO. ¿SERÁS CAPAZ?**