

**¿Qué significa para ti
“estar sano”?**

**¿Piensas que la salud es solo
física o también incluye la
mente y las emociones?**

**¿Qué hábitos crees que más
influyen en tu bienestar
diario?**

**¿Qué cosas haces cada día
que ayudan a cuidar tu salud
sin darte cuenta?**

**¿Crees que la alimentación
influye en tu estado de
ánimo? ¿Por qué?**

**¿Qué importancia tiene el
sueño en tu vida?
¿Descansas lo suficiente?**

¿De qué manera crees que la relación con tus amigos o tu familia afecta a tu salud?

¿Qué papel juegan las pantallas y las redes sociales en tu bienestar?

¿Qué importancia tiene pedir ayuda (a un adulto, profesor, amigo, médico) cuando no te sientes bien?

¿Cómo influye la práctica de deporte o actividad física en tu salud?

¿Qué pequeñas decisiones crees que podrías cambiar para sentirte mejor?

¿Cómo crees que afecta la salud al rendimiento en los estudios y en la vida diaria?

