

Nominación para “Mi Héroe”

Me gustaría nominar a una persona muy especial para que reciba el premio “Mi Héroe” porque:

Nombre de “Mi Héroe”

Nombre de el estudiante

¡Felicidades! Usted es un Héroe.

¡Felicidades! Usted ha sido nominado para recibir el premio “Mi Héroe.” Usted es una persona muy importante y especial por su cariño y apoyo que le da a

_____.
nombre

Queremos que nuestros Héroes mantengan una vida saludable y que sean un buen ejemplo

Para aumentar su Energía Física cada día:

- Coma bastante **frutas y vegetales**
- Haga ejercicio 30-60 minutos
- Tome bastante agua
- Duerma 7-8 horas

Para mantener su Energía Positiva cada día:

- Comparta tiempo con su familia y amistades
- Haga ejercicio: camine, corra, o juegue su deporte favorito
- Enfóquese en lo que realmente tiene importancia: su salud y familia

Los niños necesitan y requieren mas que todo...

Alguien quien los haga sentir especial al:

- * Llevarlos a caminar
- * Escucharlos

- * Darle abrazos
- * Leerles libros

- * Compartir tiempo
- * Jugar con ellos

