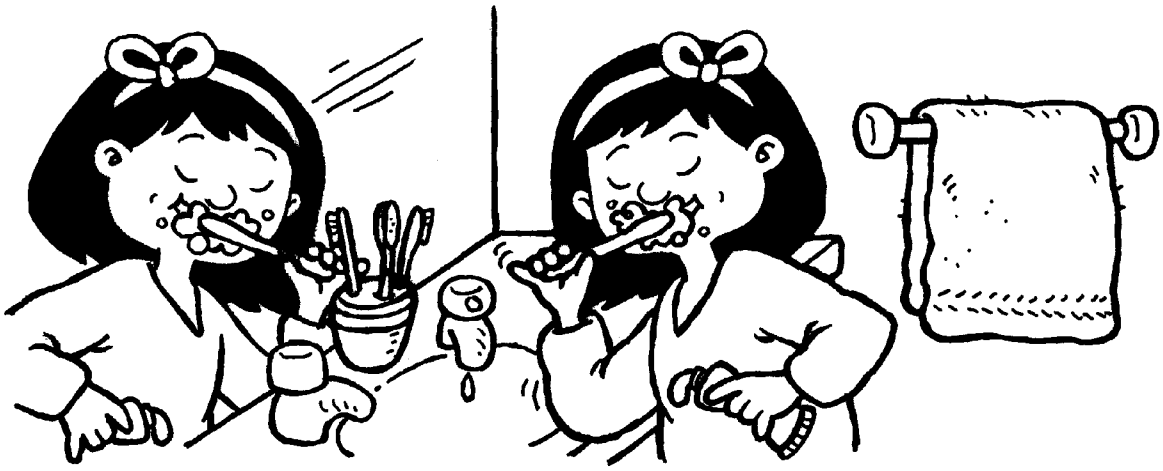
LECTURA • I

Mi salud



Escrito por Kira Freed • Ilustrado por Angela Kamstra

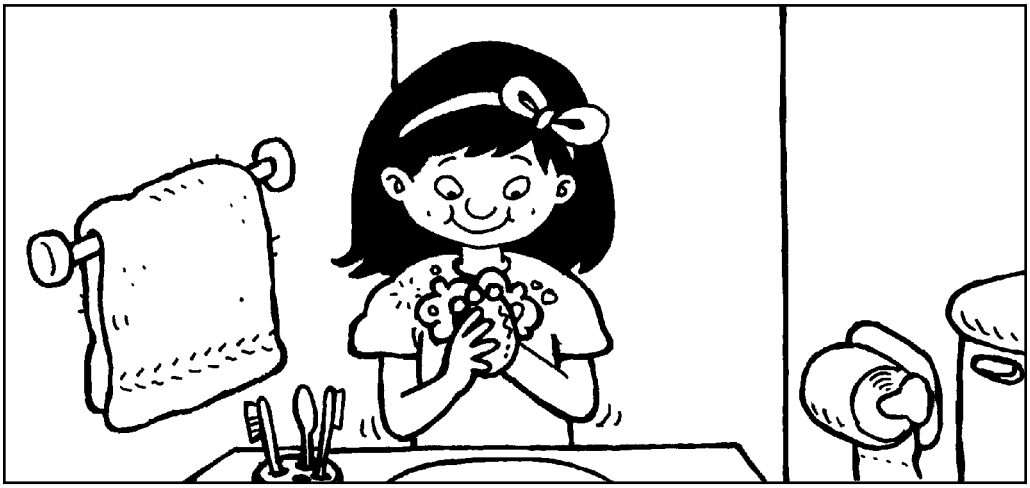
www.readinga-z.com

Mi salud

Libro de lectura de Reading A-Z, Nivel I • Número de palabras: 320

Reading a-z
www.readinga-z.com

Mi salud



Escrito por Kira Freed
Ilustrado por Angela Kamstra

www.readinga-z.com

Mi salud
(Healthy Me)
Libro de lectura Nivel I
© 2002 Learning Page, Inc.
Escrito por Kira Freed
Ilustrado por Angela Kamstra
Traducido por Lidia Strong

Reading A–Z™
© Learning Page, Inc.

Todos los derechos reservados.

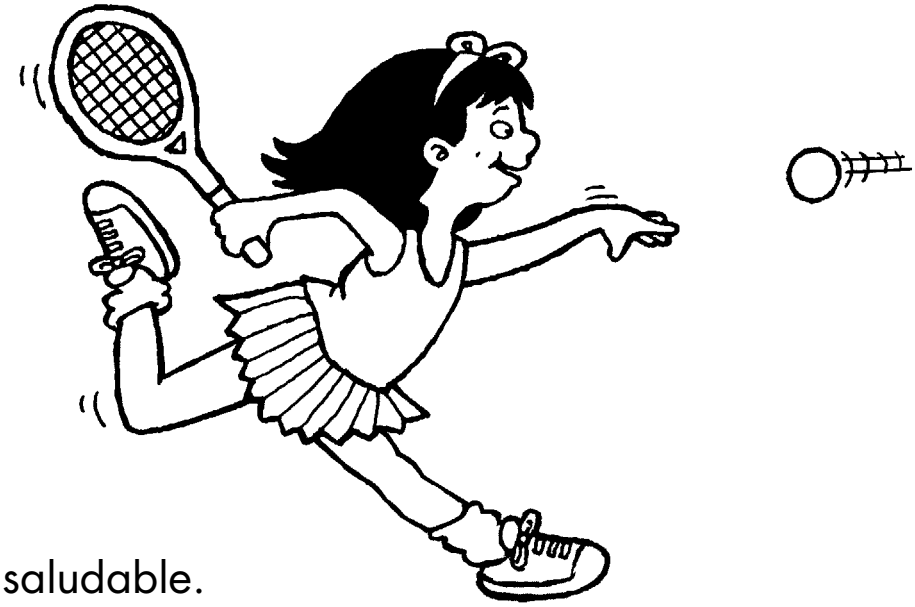
Learning Page
1630 E. River Road #121
Tucson, AZ 85718

www.readinga-z.com

Me gusta estar activa y mover mi cuerpo.

Yo corro, nado y monto mi bicicleta.

Camino con mi hermano mayor, Guillermo, y nuestro perro, Wilbur.



A mí me gusta estar saludable.

Cuando estoy saludable, me siento bien.

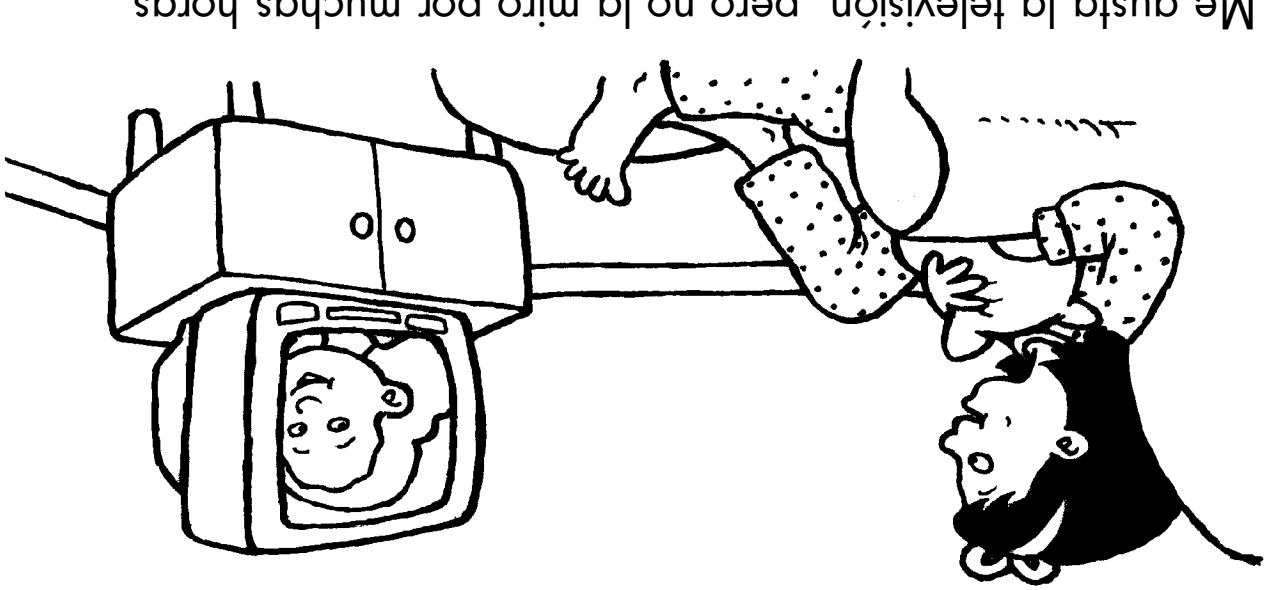
Estoy de mejor humor, y tengo más energía.

Yo hago muchas cosas para mantener mi salud.

Me gusta jugar deportes.

El fútbol es mi juego favorito.

También doy caminatas en el bosque con mi familia.



Me gusta la televisión, pero no la miro por muchas horas.

Me gustan los juegos de computadora,

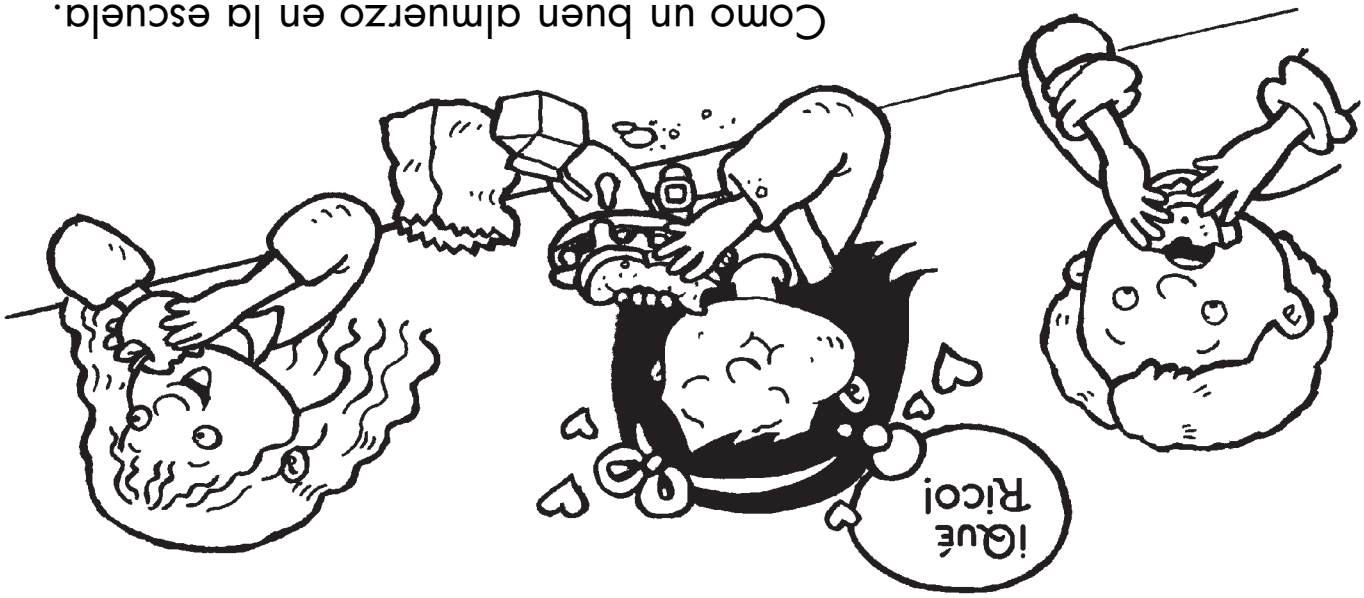
pero no los juego por muchas horas.

Me levanto y me muevo.

Las buenas comidas me dan energía.

Como un buen desayuno.

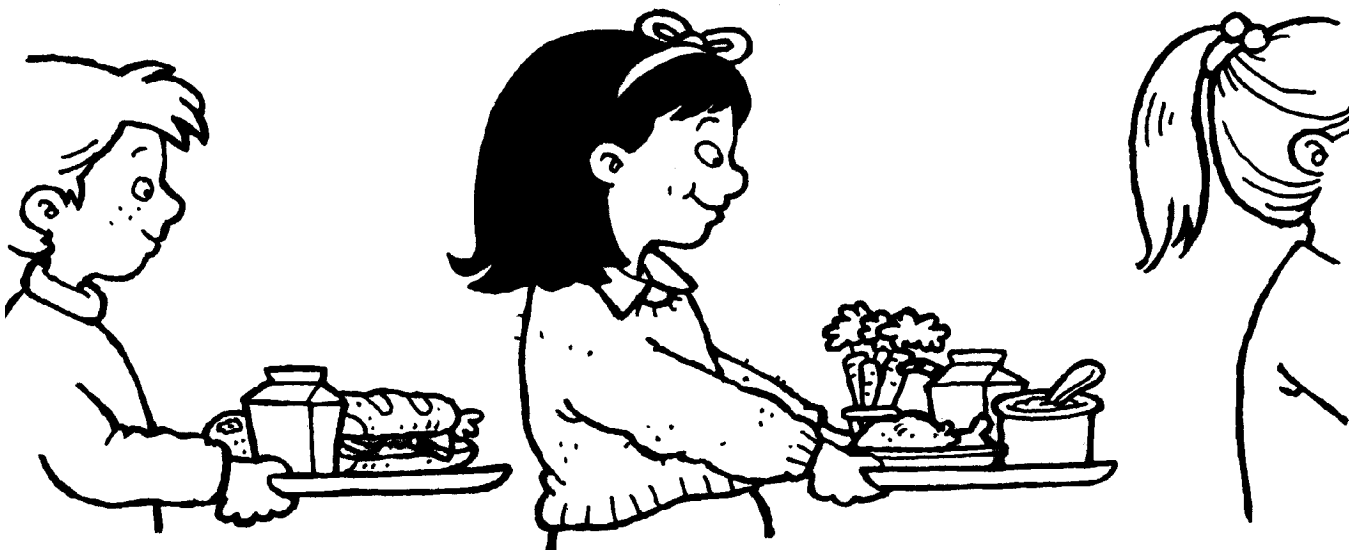
Si no desayuno, no puedo pensar bien.



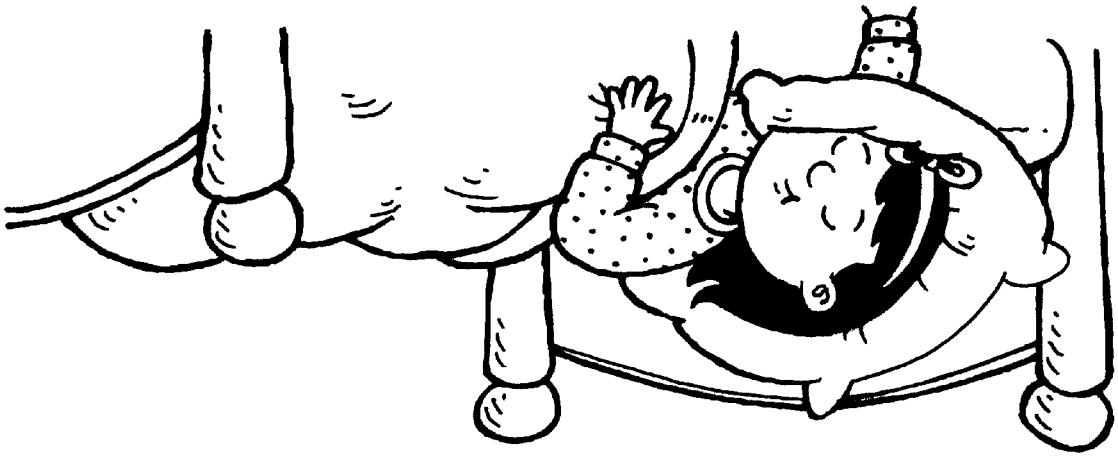
Como un buen almuerzo en la escuela.

Mi bocadillo favorito es de mantequilla de cacahuate con mermelada.

Yo tomo mucha leche y agua.



Mi comida favorita es la pizza.
También me gustan comidas saludables como las manzanas, zanahorias, pollo y yogur.



Descanso mucho.
Me acuesto más temprano en los días de escuela.
Y me levanto más temprano en los días de escuela.
Mi papá dice que necesito 11 o 12 horas de sueño cada día porque estoy creciendo.

Mantengo mi cuerpo limpio para estar sana.

Me lavo las manos antes de comer y después de usar el baño.

La limpieza mantiene a los microbios fuera de mi cuerpo.

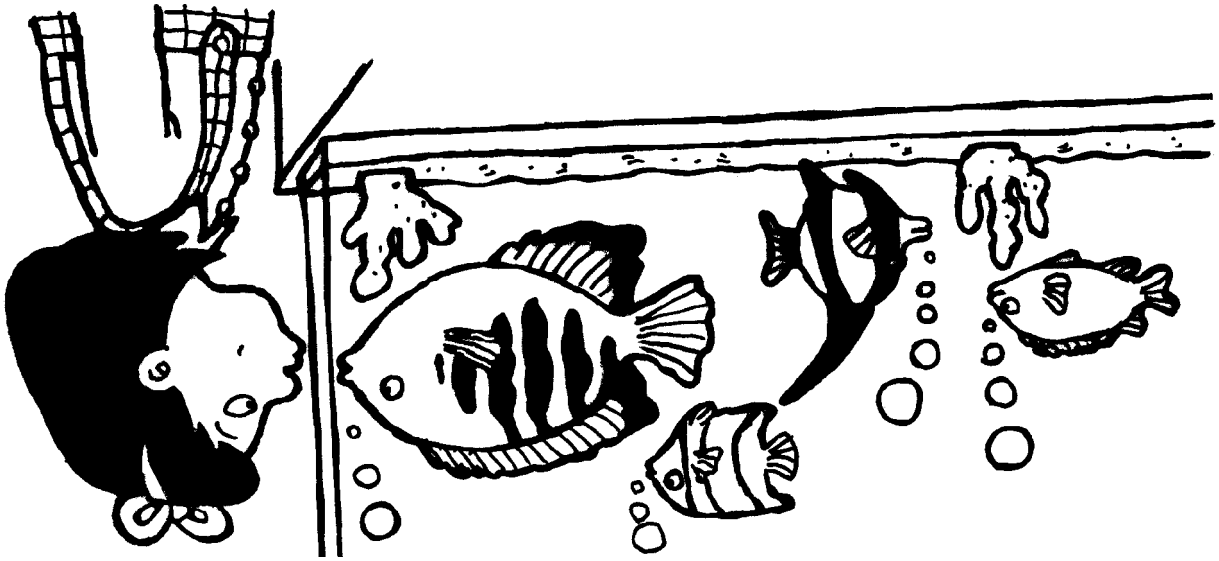
Me cepillo mis dientes tres veces al día.

Cepillar mata a los microbios que causan caries.

También me baño o me doy una ducha.

Y me cepillo el cabello para mantenerlo saludable.

Tengo muchas clases de sentimientos.
Algunos son felices y algunos son tristes.
La risa me hace sentir mejor.
Cuando me siento triste, me siento mejor
si hablo de mi tristeza con Guillermo, mamá o papá.



A veces me gusta pasar un tiempo tranquilo.
Entonces, miro a mis peces tropicales.
Me imagino que estoy flotando a través
del agua igualito que mis pececitos.