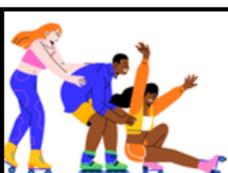




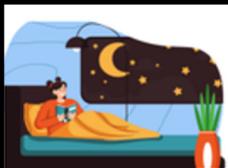
INSTRUCCIONES PARA USO E IMPRESIÓN DE MARCAPÁGINAS VIDA SALUDABLE



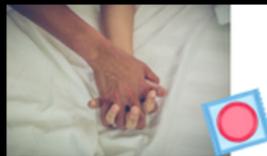
**MUÉVETE MÁS,
SIÉNTATE MENOS
Y HAZ EJERCICIO FÍSICO**



Llena la mitad de tu plato de
vegetales, ponlo de colores.
¡Pruébalos todos!



En casa, fija tiempos y espacios
libres de móvil (cocina, comedor,
dormitorio...)



DI SI AL PLACER
SIEMPRE CON CONSENTIMIENTO
COMUNICACION, RESPETO, CUIDADO Y
PROTECCION



Que el móvil no te confunda.
En las redes:

DIVERSIÓN Y RESPETO



Si **NO** bebes, ¡ENHORABUENA, sigue
así! Si consumes alcohol, recuerda:
CUANTO MENOS ALCOHOL, ¡MEJOR!



Cada día miles de personas
CONSIGUEN DEJAR DE FUMAR.
Tu centro de salud te puede ayudar. ¡Pide cita!



Pinta, baila, toca un instrumento, haz teatro,
participa en un coro.
ENCUENTRA TU ARTE Y DISFRÚTALO.
¡TE PUEDE CAMBIAR LA VIDA!



INDICACIONES PARA IMPRESIÓN

Imprimir en A3 Doble Cara Color
Máximo gramaje posible. Mínimo cartulina 200 g/m²
Cortar por marcas
Cada lámina contiene 24 marcapáginas

INDICACIONES DE USO

Estos marcapáginas son materiales de sensibilización, se pueden distribuir en el marco de procesos de promoción de la salud y educación para la salud, por ejemplo ferias de salud, grupos de educación para la salud o como refuerzo en consejos sobre estilo de vida individual.

Pueden ser distribuidos en ámbitos educativos, comunitarios o sanitarios.

La población destinataria es población general, aunque hay diseños y mensajes que están más indicados para grupos específicos, como por ejemplo, personas mayores, jóvenes, padres/madres, personas fumadoras.

TEMAS

- Alimentación
- Actividad física
- Bienestar emocional
- Educación afectivo sexual
- Prevención abuso de pantallas
- Prevención y abordaje de adicciones: alcohol
- Prevención y abordaje de adicciones: tabaco

EDICIÓN Y CONTACTO

Edita: Dirección General de Salud Pública. Departamento de Sanidad.
Gobierno de Aragón

© de la presente edición: Departamento Sanidad Aragón 2025

1ª Edición: Enero 2025. Edición on line.

Contacto: eps@aragon.es

SARES Huesca- epsh@aragon.es Tlf 974 293 236

SARES Teruel- epst@aragon.es Tlf 978 641 160.

SARES Zaragoza- epsz@aragon.es Tlf 976714199