

**GET HEALTHY WITH
HARMONY**

**COLORING
BOOK!**

LIBRO PARA COLOREAR
¡MANTENTE SANO CON HARMONY!

it's cool to be
healthy

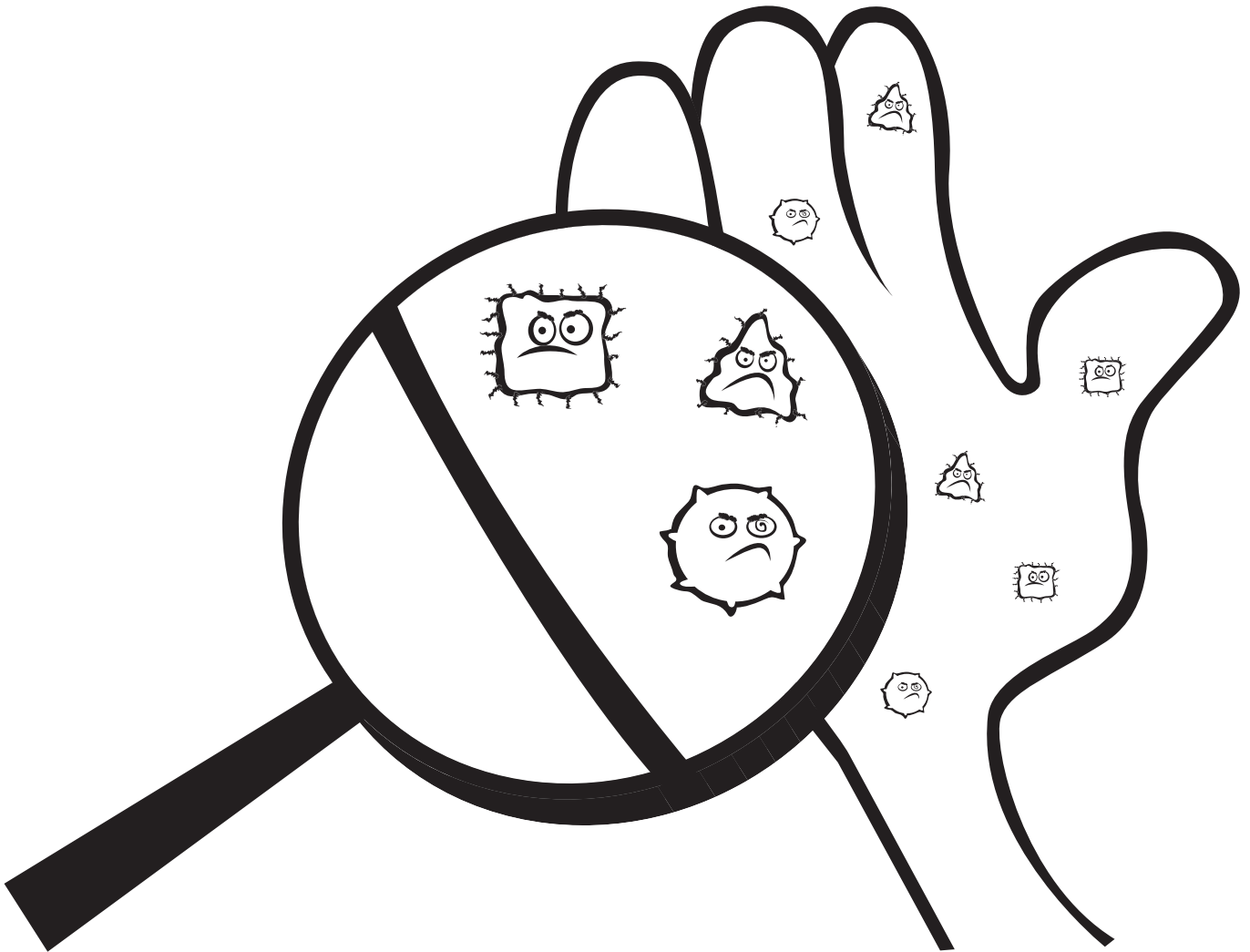


Es fenomenal estar
sano

Clean your hands

Washing your hands often will help protect you from germs.

Did you know washing your hands often can keep you from getting sick? Wash with soap and warm water for 20 seconds. Wash your hands before and after you eat. Also wash after you use the rest room or touch pets.



Lávate las manos

Lavarte las manos a menudo te ayudará a protegerte de los gérmenes.

¿Sabías que lavarte las manos a menudo puede evitar que te enfermes? Lávalas con agua tibia y jabón durante 20 segundos. Lávalas antes y después de comer. También lávate las manos después de ir al baño o de tocar mascotas.

eat and drink but be sure to think

Help Harmie pick out foods that are good to eat.
It's important to eat a well-balanced diet and avoid too much snacking between meals—especially sticky, sweet things like candy.



Come y bebe, sin dejar de pensar

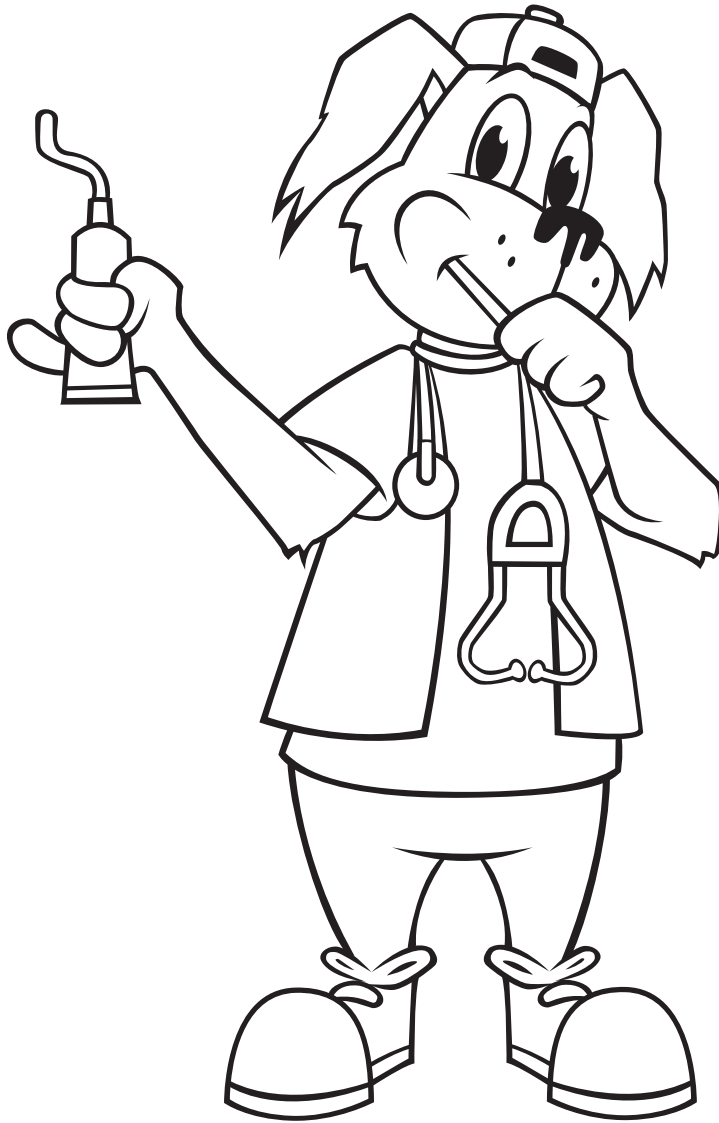
Ayuda a Harmie a escoger alimentos que sean buenos para comer.
Es importante tener una dieta bien equilibrada y evitar demasiados antojos entre comidas, sobre todo cosas dulces y pegajosas como el caramelo.

floss is boss

Floss your teeth once every day. Dental floss reaches many areas that your toothbrush can't.

It takes a while to brush your smile.

Brush your teeth for 2½ to 3 minutes at least twice each day.



El poder del hilo dental

Utiliza el hilo dental una vez al día, todos los días. El hilo dental llega a muchas zonas a las que el cepillo no puede llegar.

Limpiar tu sonrisa lleva tiempo.

Cepíllate los dientes durante 2½ a 3 minutos, al menos dos veces al día.

don't wait until it's too late

Visit your dentist regularly for preventive checkups and changes.
A smile can last a lifetime—if you take care of it!

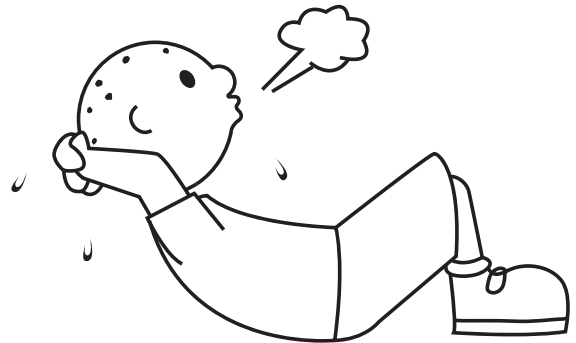
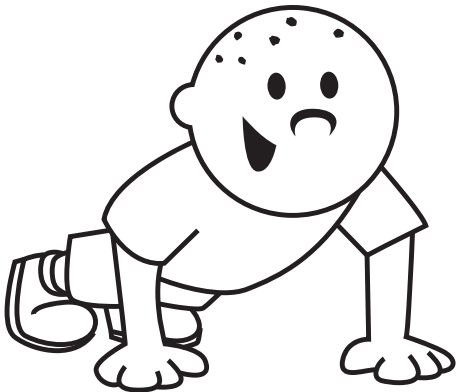
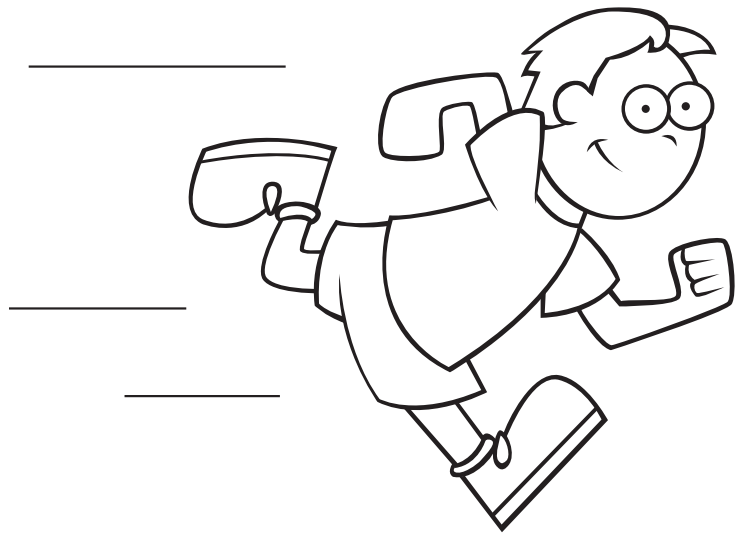


No esperes hasta que sea demasiado tarde

Visita a tu dentista regularmente para que te haga controles preventivos y cambios.
La sonrisa puede durar toda la vida... ¡si la cuidas!

exercise your right to be fit

Exercise does a lot of good things. It helps us keep at a healthy weight. It helps our muscles grow. And because our heart is a muscle, exercise is good for our heart too. Best of all, it's fun!

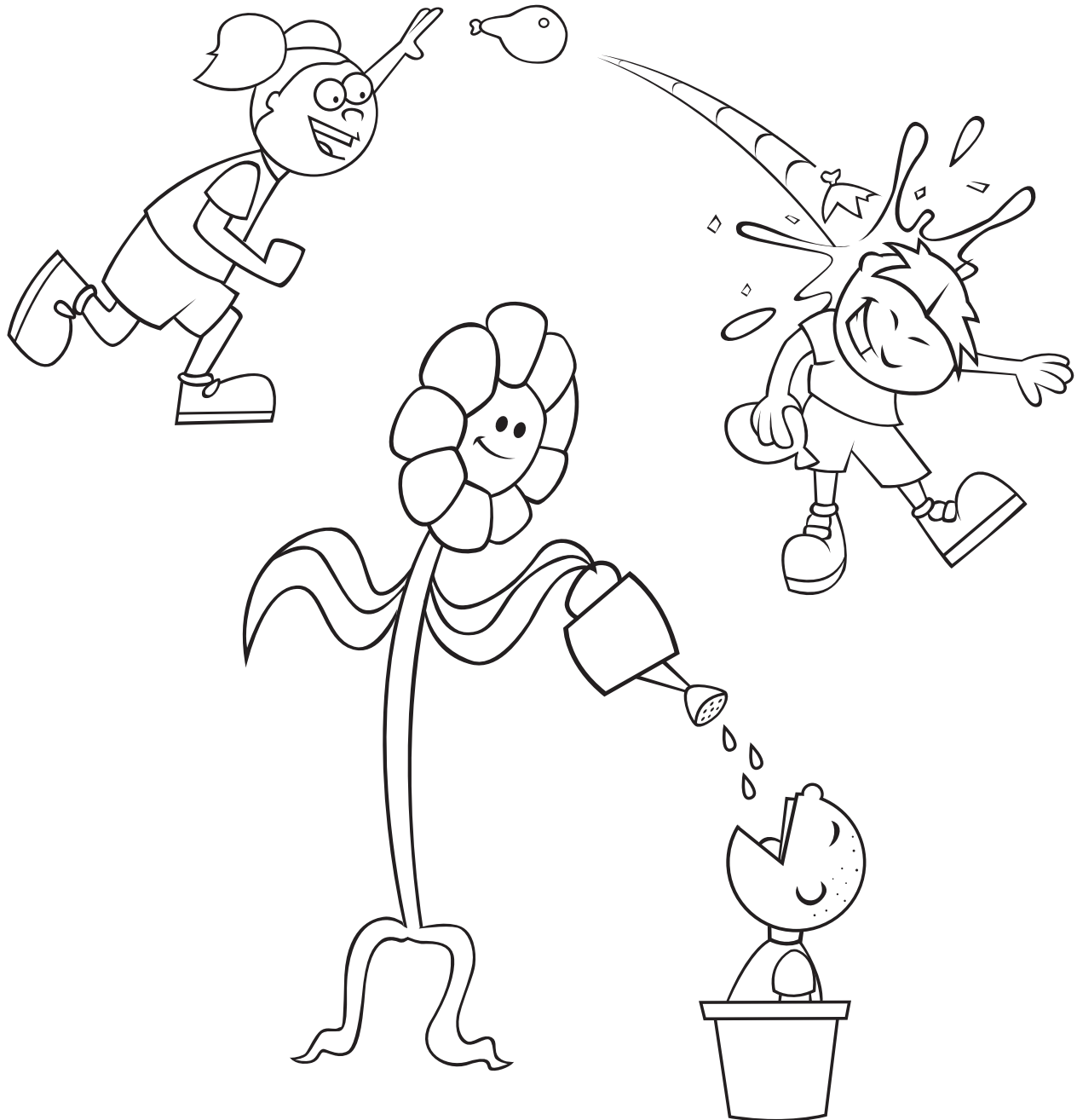


Ejercita tu derecho a estar en buen estado

El ejercicio tiene un montón de cosas buenas. Nos ayuda a mantener un peso saludable. Ayuda a nuestros músculos a crecer. Y como nuestro corazón es un músculo, el ejercicio también es bueno para él. Lo mejor de todo: ¡es divertido!

all living things need it

What do you, plants and animals have in common? Water!
Make sure to drink water everyday, especially when playing.



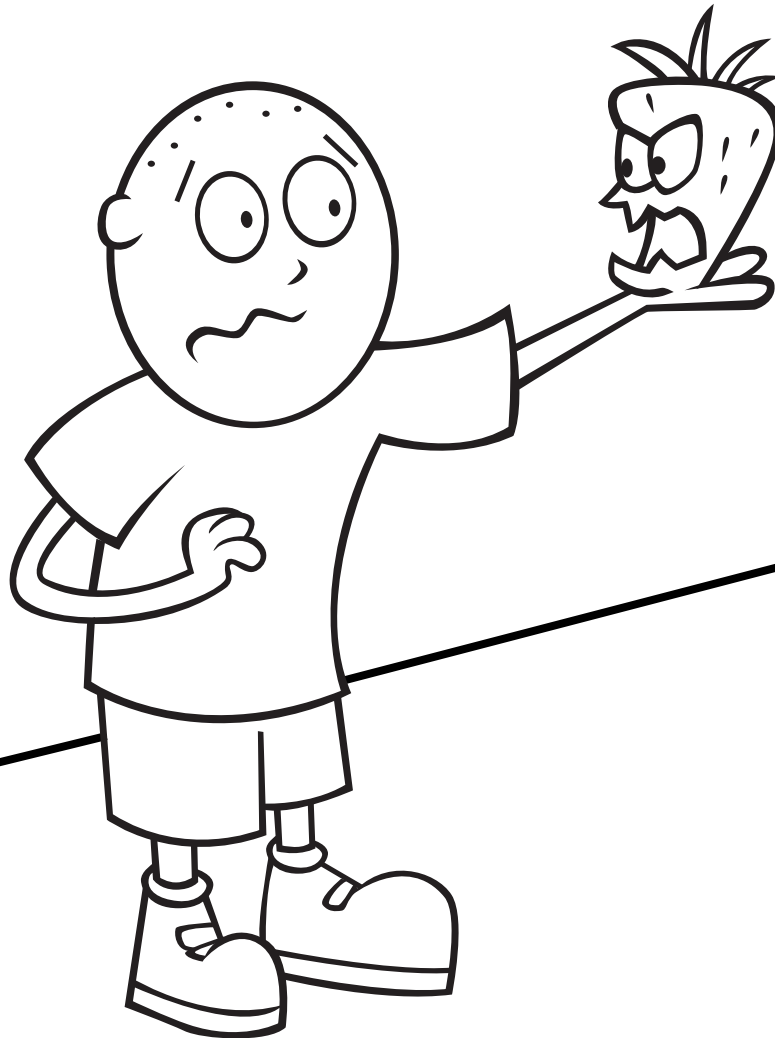
Todos los seres vivos la necesitan

¿Qué tienen en común tú, las plantas y los animales? ¡Agua!
Asegúrate de beber agua todos los días, especialmente cuando estés jugando.

put food safety on your menu

Bacteria germs can make you sick. Protect yourself by being safe with the food you eat.

1. Wash your hands before and after you touch food.
2. Wash knives and forks.
3. Rinse fresh fruits and vegetables before your eat them.



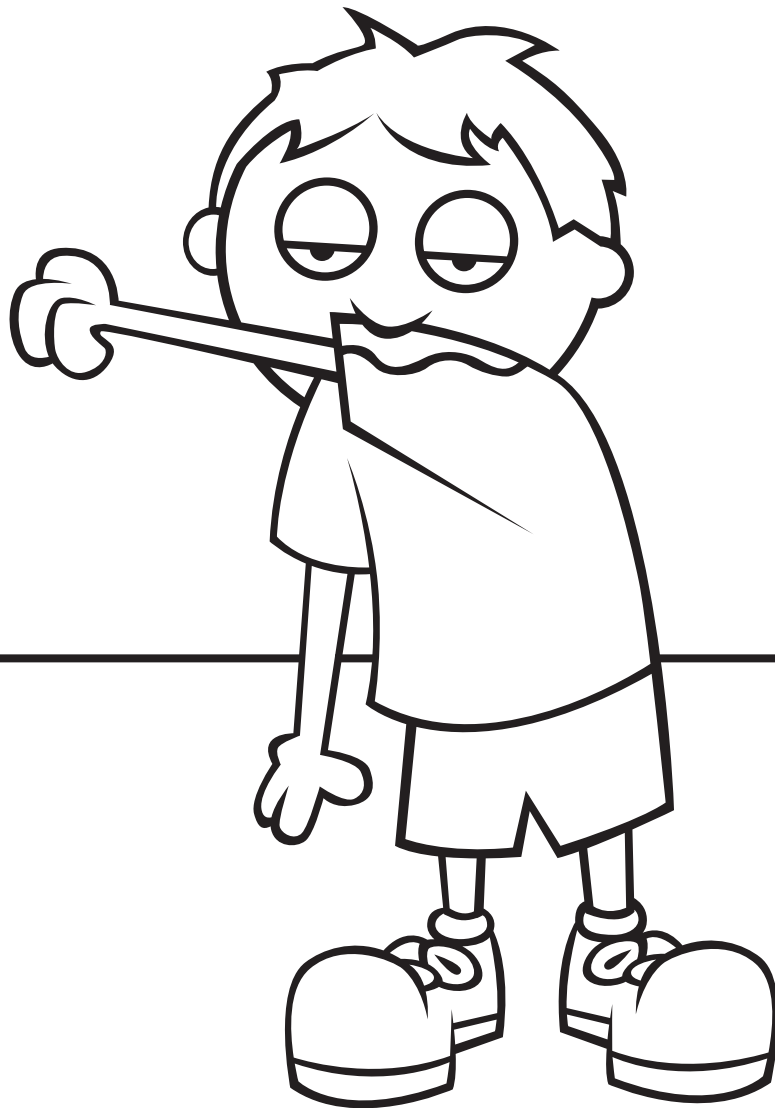
Incluye la seguridad de tus alimentos en tu menú

Las bacterias y los gérmenes pueden causar enfermedades. Protégete teniendo cuidado con los alimentos que comes.

1. Lávate las manos antes y después de tocar los alimentos.
2. Lava los cuchillos y tenedores.
3. Enjuaga las frutas y las verduras antes de comerlas.

cover that sneeze, please

When you sneeze or cough, cover your mouth with a tissue. Then throw the tissue away. Don't have a tissue? Then sneeze or cough on your upper sleeve—not into your hand.

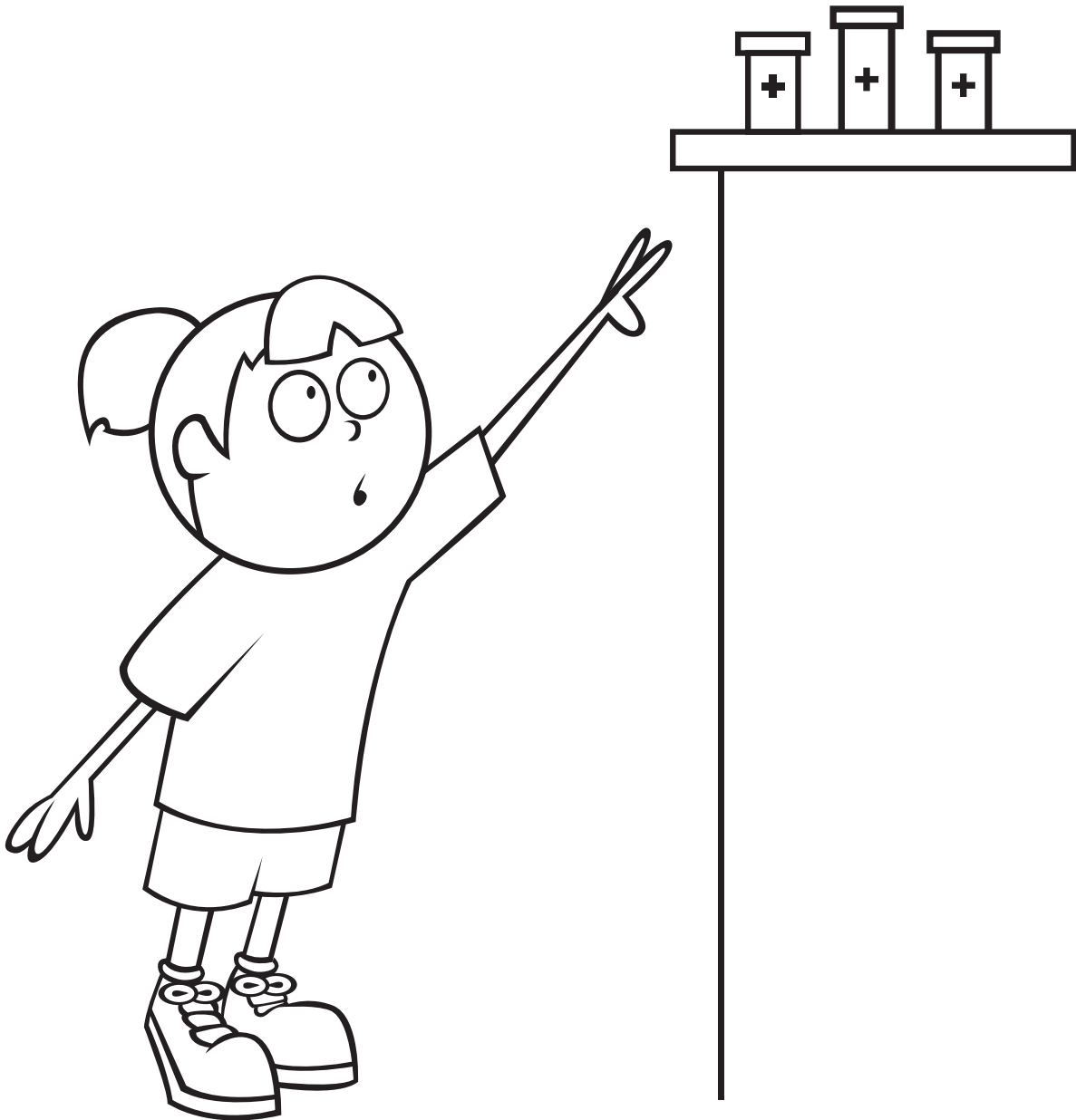


Si estornudas, cúbrete por favor

Al toser o estornudar, cúbrete la boca con un pañuelo de papel. Luego tira el pañuelo. ¿No tienes un pañuelo de papel? Entonces, estornuda o tose sobre la manga de tu ropa, y no en tu mano.

play it safe with medicine

Take medicines only when a doctor or a parent says it's OK. You could be poisoned by taking medicines on your own!

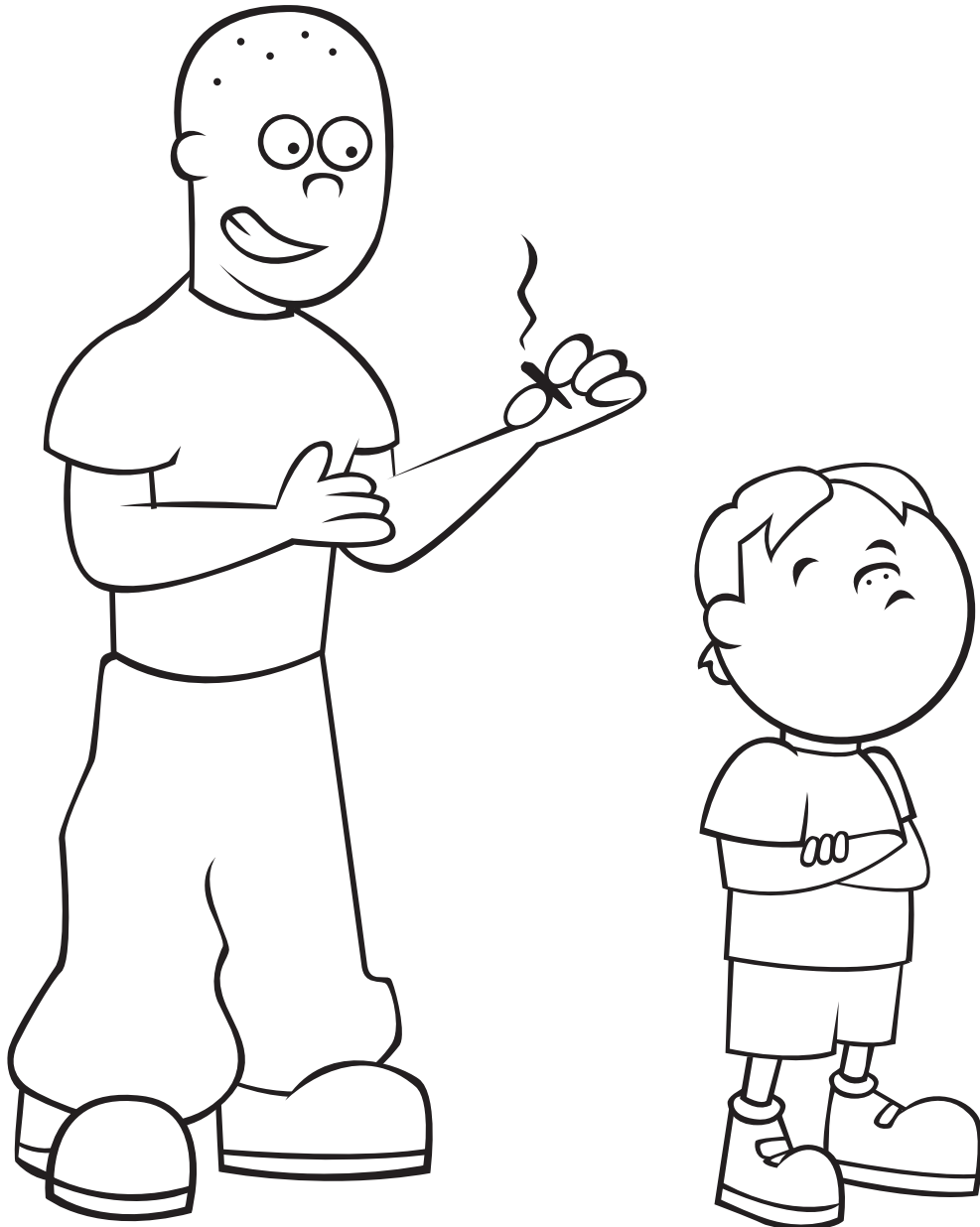


Ten cuidado con las medicinas

Toma medicinas sólo cuando un médico o tu padre o tu madre te digan que puedes hacerlo. Si las tomas por tu cuenta, ¡podrías envenenarte!

when it's smart to say no

Someone may try to give you drugs, alcohol or cigarettes. Those things are uncool. They can hurt you. If someone tries to give you some, the smart thing is to say no and walk away.

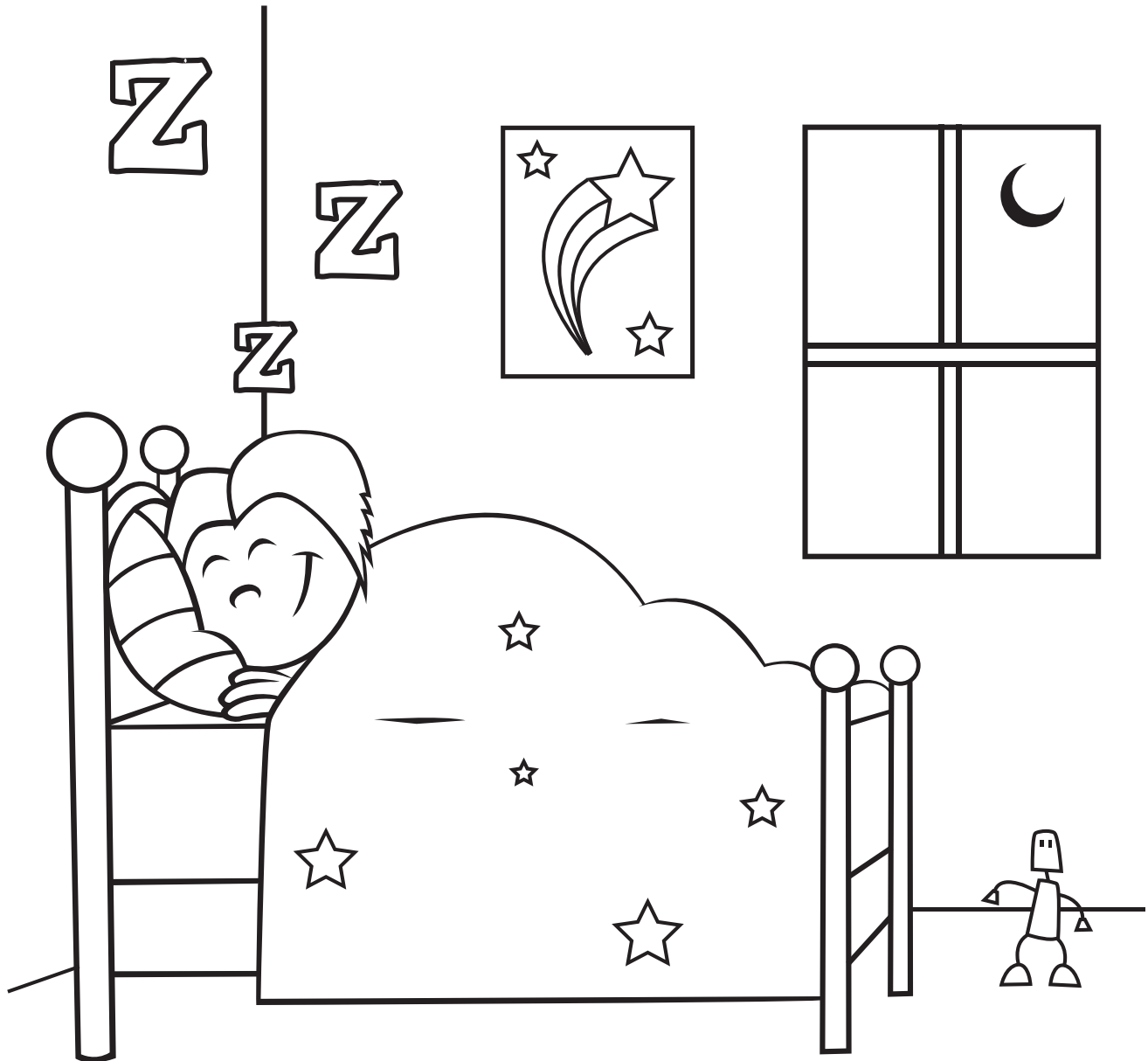


Cuando lo inteligente es decir que no

Es posible que alguna persona trate de darte drogas, alcohol o cigarrillos. Esas cosas no tienen nada de bueno. Pueden hacerte daño. Si alguien trata de darte algo de eso, lo más inteligente es decir que no e irte.

recharge your batteries! get a good night's sleep

Sleep is what kids need to wake up with energy to do well in school and play hard.
Kids need at least nine hours of sleep every night.

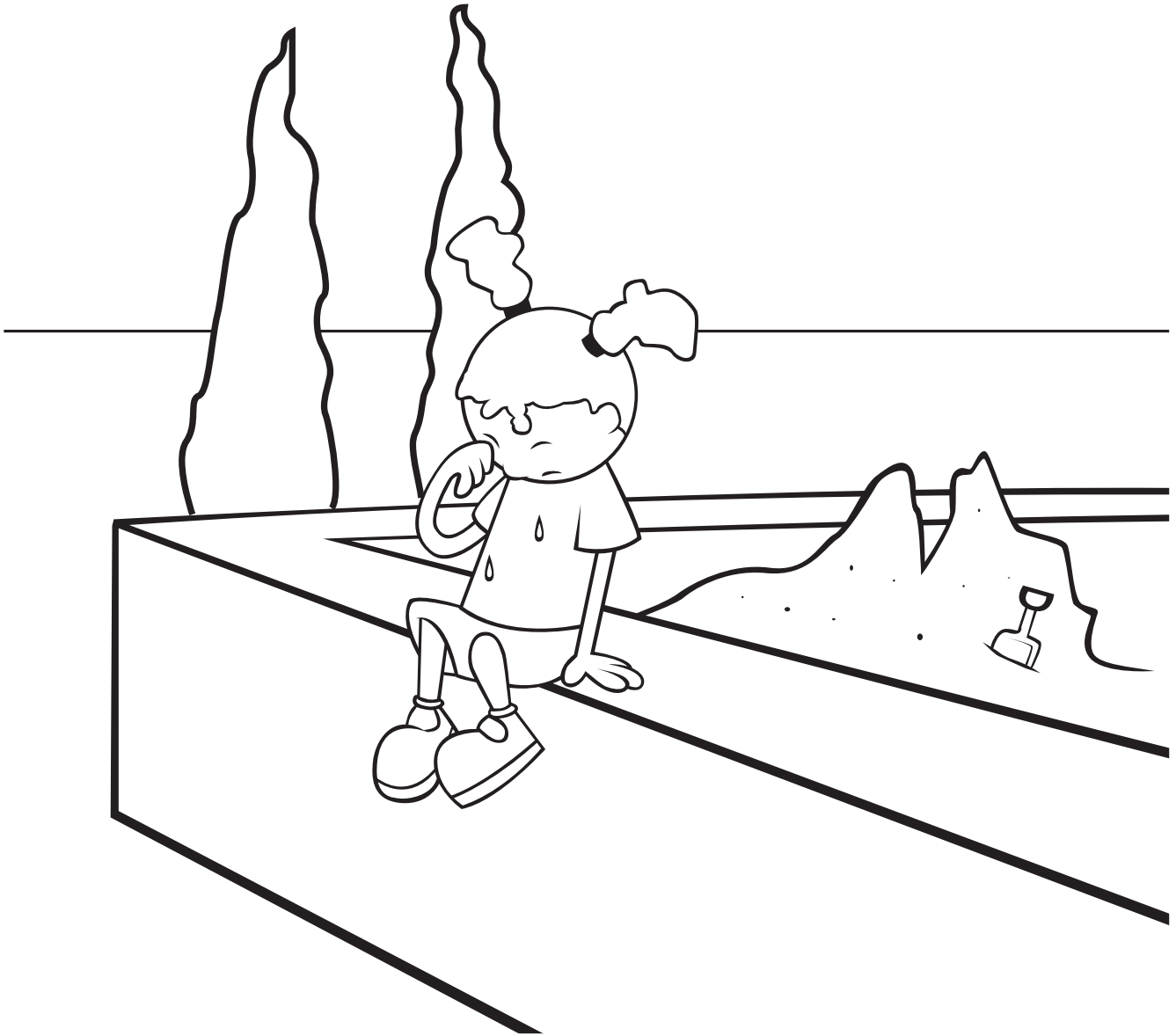


¡Recarga tus baterías! Duermes bien por las noches

Los niños necesitan dormir para despertar con energía, tener un buen rendimiento en la escuela y poder jugar con ganas. Los niños necesitan dormir por lo menos nueve horas todas las noches.

feeling sad or mad? talk about it!

Tell someone about your feelings. Describe what you are feeling and why. It may feel better than keeping things bottled inside.



¿Te sientes triste o enojado? ¡Habla con alguien!

Cuéntale a alguien cómo te sientes. Describe qué te ocurre y por qué. Seguramente te sentirás mejor que si te quedas callado, sin decir nada.



The time is right to put Harmony in your life.
Es el momento justo para poner a Harmony en tu vida.