

# Cómo cuidar mi cerebro

Nuestro cerebro está dentro de la cabeza. El cerebro nos permite aprender, escuchar, hablar, imaginar, leer, jugar, movernos y mucho más. Nuestro cerebro nos permite sentir, nombrar y hablar sobre nuestros sentimientos. Nuestro cerebro puede ayudarnos a calmarnos cuando nos ponemos inquietos. Veamos cómo Grover cuida su cerebro. Habla con tus papás y cuidadores sobre cómo tú cuidas tu cerebro.

También podemos mantener nuestro cerebro sano al:

- respirar profundamente
- notar cómo se siente nuestro cuerpo
- usar la imaginación

A Grover le encantan las manzanas y el brócoli. Algunas de mis frutas y verduras favoritas son

---

A Grover le encanta bailar. Algunas de mis formas favoritas de mover mi cuerpo son

---

Lo que más le gusta a Grover a la hora de dormir es el baño. Lo que a mí más me gusta a la hora de dormir es

---