



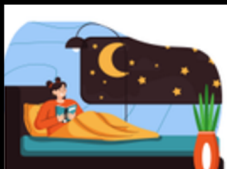
# INSTRUCCIONES PARA USO E IMPRESIÓN DE MARCAPÁGINAS VIDA SALUDABLE



**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/m<sup>2</sup>  
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](mailto:eps@aragon.es)

**SARES Huesca-** [epsh@aragon.es](mailto:epsh@aragon.es) Tlf 974 293 236

**SARES Teruel-** [epst@aragon.es](mailto:epst@aragon.es) Tlf 978 641 160.

**SARES Zaragoza-** [epsz@aragon.es](mailto:epsz@aragon.es) Tlf 976714199