

### 5.5. Definición del mensaje clave para transmitir a los alumnos sobre ese hábito

El mensaje que se transmitirá es el siguiente:

*¡Sólo tenemos una espalda y es para toda la vida. No es sustituible, por lo que es muy importante mantenerla sana y fuerte, y saber cómo realizar todas las actividades diarias sin que sufra!*

#### Bibliografía

- Correa, J.E., Ramírez, R., González, K. et al. (2016). *Condición física, ejercicio y salud en niños y adolescentes*. Bogotá, Editorial Universidad del Rosario.
- Lozano, L. (2015). *Proyecto Educativo para Potenciar la Alimentación Sana en Alumnos de Educación Infantil (PEPAS)*. (Trabajo de grado). Universidad Internacional de La Rioja, La Rioja.
- Perea, R. (2004). *Educación para la salud*. Madrid, Editorial Díaz de Santos.
- Rodríguez, C. (2017). *Mejorar la autoestima de los niños. Beneficios de una sana autoestima*. [Entrada de blog]. Recuperado de <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/beneficios-sana-autoestima.html>.