

# BOLETÍN DE ABRIL

## ¡Consejo de Ranger!

### MANTÉNE ACTIVO PARA ¡MANTÉNE SALUDABLE!

La actividad física mantiene nuestros cuerpos fuertes y saludables. Obtener una hora o más cada día le ayudará a concentrarse, tener más energía y hacer que su corazón bombee.



1 HORA O MÁS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA  
CADA DÍA

### ¡MANTENTE ACTIVO ALREDEDOR DE WNY!



¡En tus marcas! ¡Listos! ¡Fuera! Kids Run Buffalo regresa a Delaware Park el sábado 1 de junio. Regístrese para esta carrera familiar GRATUITA hoy: visita [kidsrunbuffalo.com](https://kidsrunbuffalo.com) para registrarte y obtener más información.



## ¡Sé tu mejor TÚ!

¡Mira todas las formas en que puedes mostrar amabilidad a los demás y a ti mismo! ¿Puedes elegir 5 de ellos para probar este mes? ¡Color en la caja de los que pudiste hacer! ¿Cómo te hizo sentir?

Dite un cumplido	Ofrece ayudarle a alguien	Haz un/a amigo/a nuevo/a
Comparte con alguien		Deja ir a alguien primero
Dile algo amable a alguien	Trata otra vez algo incluso si es difícil	Haz una labor extra en casa



## Actividad

¿Puedes pensar en un ejercicio que comience con la primera letra de tu ¿nombre? ¡Muéstranos abajo!  
Ejemplo: Si tu nombre es Robert, iuna actividad podría ser **correr** o **carrera!**

**MI NOMBRE:**

**MI EJERCICIO:**





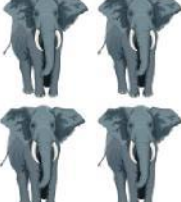
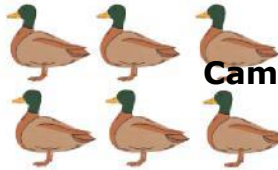


AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM



# Reto:

¿Puedes contar cuántas criaturas hay en el cuadro y escribirlo en la línea punteada? Luego, ¡sigue los ejercicios tantas veces como hayas contado en

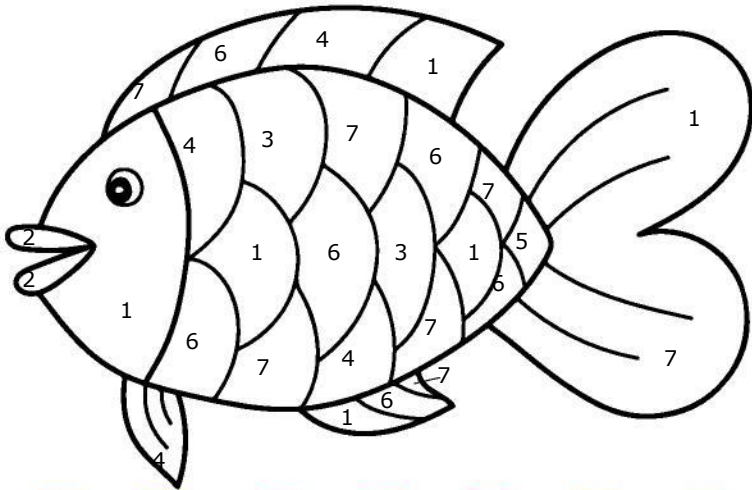


 <p><b>Salta como un conejito</b></p> <p>----- veces</p>	 <p><b>Corre en tu lugar como un guepardo</b></p> <p>----- veces</p>
 <p><b>Marcha como un elefante</b></p> <p>----- veces</p>	 <p><b>Camina como un pato</b></p> <p>----- veces</p>
 <p><b>Párate como un flamenco</b></p> <p>----- veces</p>	 <p><b>Mueve los brazos como una mariposa</b></p> <p>----- veces</p>



## COLOR POR NÚMERO

Colorea los peces usando la tabla de colores a continuación. ¿Cuál crees que es el ejercicio favorito de los peces?



**REGÍSTRATE PARA OBTENER UN PROGRAMA DE FÚTBOL CERCA DE TI!**

Visita

[www.buffalosoccerforsuccess.com](http://www.buffalosoccerforsuccess.com)  
para obtener una lista de fechas, sitios y para obtener más información.

Nombre \_\_\_\_\_

Grado \_\_\_\_\_ Maestra \_\_\_\_\_

