

# BOLETÍN DE DICIEMBRE



¡Ten una meta!

## ¡El consejo de Rachel!

### RACHEL ESTÁ PENSANDO EN UNA META

Una meta es algo que quieres hacer, ser o tener. Las metas son importantes porque nos ayudan a elaborar un plan para lograr las cosas que queremos hacer. Nos enseñan cómo trabajar duro, enfocarnos, usar nuestras fortalezas o ayudar a los demás. Son importantes para ayudar a que nuestras mentes crezcan y cuando llegamos a ellas, ¡nos hacen sentir orgullosos y fuertes!



95210+you

## ¡Sé tu mejor TÚ!

### ¡TARRO DE GRATITUD!

¿Puedes pensar en algo por lo que estés agradecido hoy? Tal vez fueron tus gofres matutinos, el viaje en autobús a la escuela o ver a tu amigo en la clase de gimnasia. Antes de irte a la cama todas las noches de esta semana, ¡trata de pensar en algo por lo que estés agradecido! ¡Colorea en una de las fotos por las que estabas agradecido hoy!



Familia



Escuela



Amigos



Brillo del sol



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

Para más información y actividades visita: [www.FitnessForKidsChallenge.com](http://www.FitnessForKidsChallenge.com)

## Actividad

### ESTABLEZCAMOS UNA META JUNTOS

En la clase de gimnasia o en casa, veamos cuántos abdominales podemos hacer en 30 segundos. Cronometrarse cada semana y anote cuántas ha hecho. ¿Puedes intentar hacer al menos una sentada más cada vez?

**¡Tú puedes hacerlo!**

**SEMANA 1:** \_\_\_\_\_ sentadillas

**SEMANA 2:** \_\_\_\_\_ sentadillas

**SEMANA 3:** \_\_\_\_\_ sentadillas

**SEMANA 4:** \_\_\_\_\_ sentadillas



¡First Night Buffalo está de vuelta y te trae la fiesta! ¡Recibe el Año Nuevo el 31 de diciembre desde la comodidad de tu hogar! Para obtener más información sobre el evento de este año, visita [www.firstnightbuffalo.org!](http://www.firstnightbuffalo.org!)

# Reto:

Los copos de nieve son todos diferentes y únicos, ninguno de ellos es exactamente igual. Al igual que tú, iese es lo que nos hace especiales a todos y cada uno de nosotros! ¿Puedes hacer un dibujo de una meta que te gustaría establecer para este año en el copo de nieve de abajo? Luego, de la lista de cada lado, encierre en un círculo qué y quién lo ayudará a alcanzar esa meta.

¿Qué me ayudará a alcanzar mi meta?

Practicar

Ayudar a otros

Actuar

Hacer mi mejor esfuerzo

No rendirme

Hacer un plan

¿Quién me ayudará a alcanzar mi meta?

Maestro/a

Amigo/a

Padre

Miembro de la familia

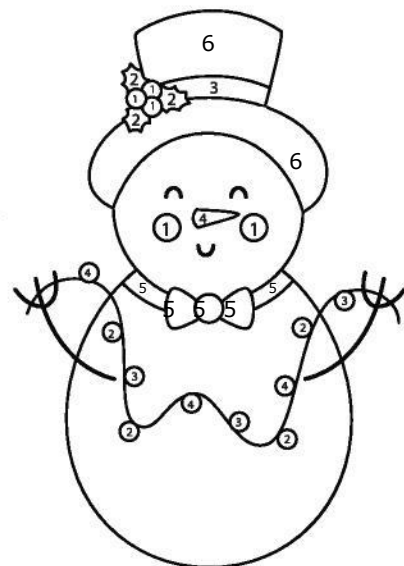
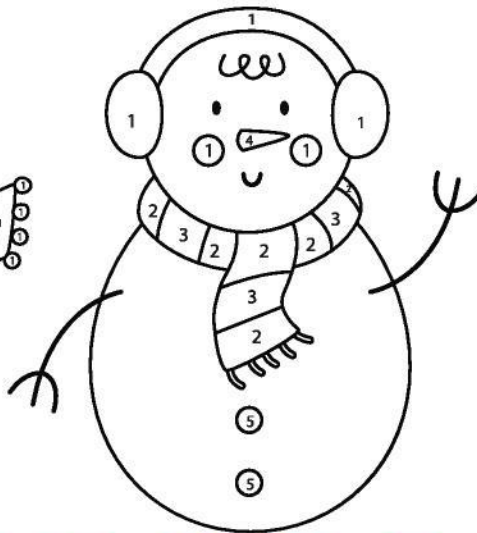
Entrenarme a

mí mismo



## COLOR POR NÚMERO

Colorea los muñecos de nieve usando la tabla de colores a continuación.



Nombre

Grado

Maestra

Independent Health FOUNDATION

Fitness for Kids CHALLENGE

Para más información y actividades visita: [www.FitnessForKidsChallenge.com](http://www.FitnessForKidsChallenge.com)

2023-2024 | k-2