

# Boletín de Noviembre

## ¡El consejo de Tara!

### ¡DORMIR HACE QUE EMPIECES TU DÍA BIEN!

Dormir mucho ayuda a nuestra mente y cuerpo a mantenerse saludables. Cuando no dormimos lo suficiente, estamos cansados durante el día y es posible que no nos vaya tan bien en la escuela. ¡Intenta dormir al menos 9 horas cada noche para sentirte mejor por la mañana!



# 9

9 horas de sueño  
por noche

## ¡Sé tu mejor TÚ!

### CONOCE TUS SENTIMIENTOS

¡Está bien sentir tus sentimientos! ¿Puedes colorear una hoja en el árbol todos los días con el color correcto para que coincida con cómo te sientes? ¿Cuáles son algunos de los otros sentimientos que tuviste esta semana?



Enojo



Emoción



Felicidad



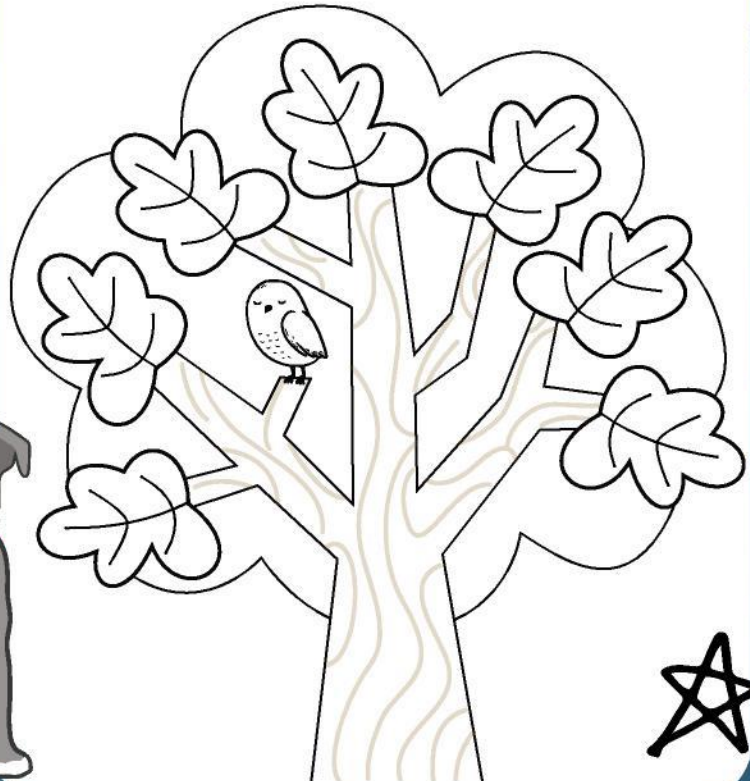
Tristeza

## Actividad

### PRACTICA LA ATENCIÓN PLENA

Practiquemos la atención plena. ¿Puedes tomarte un minuto para concentrarte en tu respiración? Pensar en cómo respira puede ayudar a su cuerpo a calmarse cuando está molesto. Respira hondo **por 4 segundos**, mantén esa respiración **por 2 segundos** y luego déjala salir por **5 segundos**. Repite esto 2-3 veces cada vez que te sientas molesto/a o triste.

# 4-2-5



**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

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

2023-2024 | 3-5



# Reto:



¿Puedes llenar los espacios en blanco con tu propia rutina a la hora de acostarte?

En las noches escolares, me acuesto a las \_\_\_\_\_ PM y me despierto a las \_\_\_\_\_ AM

Antes de acostarme, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Dormir lo suficiente por la noche es importante \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Cuando tengo una buena noche de sueño siento: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

## TODOS NECESITAMOS DORMIR.



¿Puedes encontrar la lista de palabras en el rompecabezas a continuación?



- RESTFUL
- DESCANSADO
- HEALTHY
- SANO
- ENERGY
- ENERGÍA
- RECHARGE
- RECARGAR
- HAPPY
- FELIZ
- ALERT
- ALERTA

X	I	X	Z	B	Z	M	H	Y
Y	G	R	E	N	E	S	P	K
H	E	B	T	S	U	P	W	Q
E	T	F	H	N	A	B	O	M
A	R	E	C	H	A	R	G	E
L	R	S	H	A	L	E	R	T
T	F	U	L	Q	R	S	B	R
H	T	L	B	A	H	R	P	Y
Y	F	R	E	S	T	F	U	L

Nombre

Grado

Maestra

