

NOTICIAS DE MARZO

RETO: 2 horas o menos de tiempo en las pantallas al día

Nombre: _____

Profesor/a: _____ Grado: _____

Diversión sin pantallas:

- Haz una “lista familiar” de cosas que pueden hacer además de ver televisión y ponla en el refrigerador y tacha las actividades a medida que las completan.
- ¡Haz que tu familia tenga una noche de juegos! ¡Prueba con Twister, UNO, o Go fish!
- Elimina todas las “pantallas” de tu habitación. Deberías apagar todas las pantallas al menos una hora antes de irte a dormir!
- Vayan al supermercado como familia. ¡Selecciona meriendas saludables que te gustaría llevar a la escuela y opciones saludables para el postre! Prueba la barca de yogurt saludable que está abajo.

Receta: BARCA DE YOGURT



Ingredientes:

- 1 Taza de yogurt plano
- ¼ Taza de arándanos
- ¼ Taza de fresas
- ¼ Taza de granola

Receta:

- Corta las fresas en cuadritos.
- Cubre una bandeja de hornear (o plato) con papel encerado. Sirve yogurt encima del papel en una capa plana.
- Esparce las frutas en el yogurt.
- Congela por 6-8 horas.
- Corta los trozos de la barca de yogurt y ¡disfrútalo!



TIP DE BILLY

Como familia, ¡seleccionen una actividad o juego que tus padres o abuelitos hacían cuando estaban en el colegio! Háganlo como grupo.



Palabra revuelta



Descifra las palabras acerca de tiempo en pantallas. Escribe las palabras en las cajas de abajo y recuerda que solamente tienes 2 horas de tiempo para pantallas cada día.

Caja de palabras:

Computador	celular	videojuegos
televisión	tableta	portátil

lpiotatr

etalbat

oetenivils

cprodmotau

giedojevusoe

caelurl

