

# MARZO

## Consejos de Billy

**Es importante no pasar mucho tiempo viendo dispositivos.**

Mucho tiempo viendo la pantalla significa que hay menos tiempo para actividad física en el día. Disminuir el tiempo para la pantalla ayuda a mantener



# 2

**HORAS O MENO DE TIEMPO PARA LA PANTALLA**





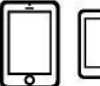




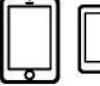




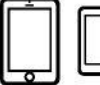




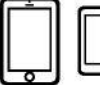




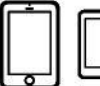


## Punto destacado en la escuela

Los estudiantes de Wyoming Central School trabajan informándose a si mismos sobre el mal hábito de mucho tiempo para la pantalla. Habla con tus amigos sobre porqué es malo pasar mucho tiempo viendo la pantalla. Piensen en cosas que pueden hacer juntos en lugar de eso.



## Contrólate a ti mismo

Colorea todos los dispositivos que usaste cada día. Recuerda: ¡trata de mantenerlo en menos de 2 horas cada día!

<b>Día 1</b>	    
<b>Día 2</b>	    
<b>Día 3</b>	    
<b>Día 4</b>	    
<b>Día 5</b>	    



**Fitness for Kids CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

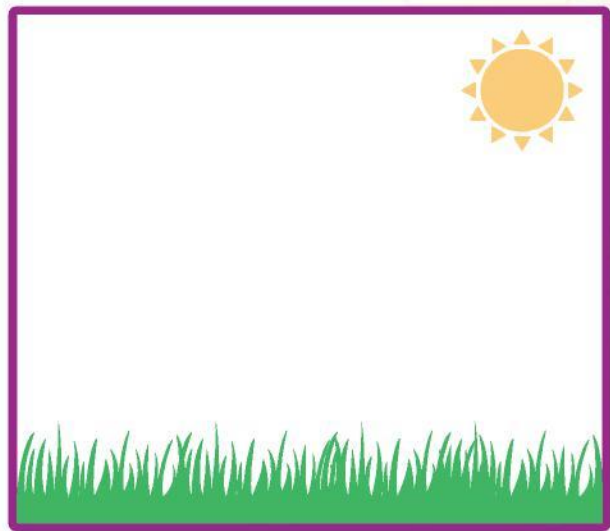
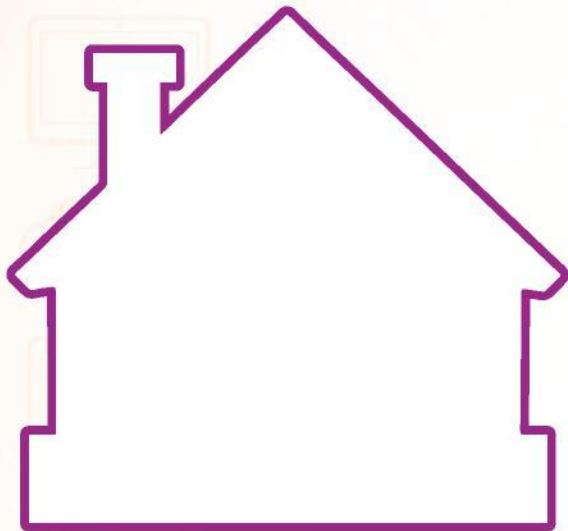
Para obtener más información y actividades visita: [www.FitnessForKidsChallenge.com](http://www.FitnessForKidsChallenge.com)

# MARZO

## Reto:

### Elige estar activo

Dibuja tu actividad favorita en interiores y exteriores que no involucre aparatos electrónicos.



¡Comparte con tu clase y hagan un gran listado!

## Actividad:

Traspaso de menos tiempo para la pantalla:  
Divida la clase en equipos iguales. Una persona a la vez por cada grupo va a buscar algo en el salón de clase que puedan hacer además del tiempo para la pantalla (libro, pelota, marcadores, etc.). ¡El grupo en el que todos encuentran algo primero gana!

## Prueba esto...

**¡CREA UN NUEVO PASO DE BAILE!**

¡Ponle un nombre y enséñaselo a tus amigos!



Nombre \_\_\_\_\_

Grado \_\_\_\_\_

Maestro \_\_\_\_\_

**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

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