

DICIEMBRE

Consejo de Marco

ESTABECIENDO METAS...

Una meta es algo que quieres hacer, ser o tener. ¡Establecer metas puede motivarnos! Las metas pueden hacer muchas cosas maravillosas para nosotros, como ayudarnos a tomar decisiones, hacernos sentir bien con nosotros mismos y enseñarnos a no rendirnos. ¡Alcanzar una meta puede ser divertido y emocionante!

¡ESTABECER UNA META!

SET A GOAL!



Videos con actividades

¡ÉCHALE UN VISTAZO!

Mira nuestros nuevos videos 95210+YOU traídos a ti por Theatre of Youth, Kevin McCarthy, Rolly Pollies WNY y Jeff Musial the Animal Guy!

Visita:

www.fitnessforkidschallenge.com/activityvideos



Monitoréate

METAS ESCOLARES

Encierra en un círculo uno de los objetivos que deseas lograr esta semana. Marca la casilla si la completaste.

Toma tiempo para leer en casa.

Recoger mi desorden.

Ser amable con mis compañeros/as.

Aprender algo nuevo.

Terminar la tarea antes de tiempo en pantallas.

Intenta esto...

ESTABLECE UNA META HOY

sé amable con los demás. ¿Llegaste a tu objetivo? ¿Cómo te hizo sentir eso?



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

DICIEMBRE

Reto:

¡RACHEL ESTÁ PENSANDO EN UNA META!

Las metas son importantes porque nos ayudan a elaborar un plan. Nos enseñan cómo trabajar fuerte, concentrarnos, usar nuestras fortalezas o ayudar a otros. Son importantes para ayudar a que nuestra mente crezca y cuando las alcanzamos, nos hacen sentir orgullosos/as y fuertes.

¿Cuál es tu meta este año? _____

¿Cómo planeas alcanzar tu meta? Escribe 3 pasos a continuación.

Paso 1.) _____

Paso 2.) _____

Paso 3.) _____

¿Qué o quién te va a ayudar a alcanzar esa meta?

¿Porqué quieres alcanzar esa meta? _____



First Night Buffalo está de regreso y te trae la fiesta hacia ti! ¡Recibe el año nuevo el 31 de diciembre desde la comodidad de tu hogar! Para más información sobre este evento del año, visita

www.firstnightbuffalo.org

Nombre

Grado

Profesor/a

Para más información y actividades, visita: www.FitnessForKidsChallenge.com



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

2021-2022 | 3-5