

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!

¡ESTABLECER
UNA META!



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

¡SÉ UN/A ALCANZADOR/A DE METAS!

Encierre en un círculo la Estrella que tiene su meta favorita.

SER de
ayuda para
un miembro
de la familia

TENER
mejores
habilidades
para escuchar

HACER algo
amable por
un/a amigo/a



Intenta esto...

**ESTABLECE UNA
META HOY**

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

**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

DICIEMBRE

Reto:

¿Cuál es un objetivo que puedes establecer para ser lo mejor que puedas?

- ¿Estás haciendo amigos/as nuevos/as?
- ¿Decir algo agradable sobre ti todas las mañanas?
- ¿Ayudar a un familiar o hermano/a?
- ¿Escuchar a tu profesor/a?
- ¿Usar buenos modales como por favor y gracias?

¡Haz un dibujo en el cuadrado de una meta que quieras alcanzar para ayudarte a ser mejor este año!

TÚ SÉ TU MEJOR TÚ



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

CONECTA LOS PUNTOS...



Nombre

Grado

Profesor/a

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

