

# MARZO

## Consejo de Rachel

**ES IMPORTANTE NO PASAR DEMASIADO TIEMPO EN LOS DISPOSITIVOS.**

En su lugar, busca formas de mantener tu cuerpo en movimiento y tu cerebro activo. ¡Mantenerte activo es un paso importante para ayudar al cuerpo a crecer fuerte y saludable!



# 2

2 horas o menos de tiempo en pantalla



## 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](http://www.fitnessforkidschallenge.com/activityvideos)



## Monitoréate

Fuera del trabajo escolar, ¿cuántas horas al día pasaba frente a pantallas como el teléfono, la computadora, los videojuegos, la televisión, etc.? Escriba sus respuestas a continuación.

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

## Intenta esto... ¡DIVERSIÓN DEL ALFABETO!

¿Puedes pensar en una actividad que puedas hacer diferente a estar frente a pantallas que comience con cada letra del alfabeto?

¡Intenta hacer al menos una por semana este mes!



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

# MARZO

## Reto

### ¡DESCIFRA LAS PALABRAS!

Usando caja de la parte superior, descifra las palabras a continuación. Escribe la palabra en la caja verde. ¿Qué importancia tienen estas palabras para el objetivo de este mes?

Tiempo de pantalla

actividad

ejercicio

imaginación

apimenlatdteopal \_\_\_\_\_

tacdidvia \_\_\_\_\_

ganomiiacoi \_\_\_\_\_

ciojeriec \_\_\_\_\_

1. screentime 2. active 3. imagination 4. exercise

1. tiempo de pantalla 2. actividad 3. imaginación 4. ejercicio

### ¡BINGO!

¡Hay tantas actividades divertidas que no involucran pantallas que puedes hacer como la de los tableros de BINGO!

Prueba y gana tu tiempo frente a la pantalla, por cada 3 seguidos te ganas 30 minutos de tus dos horas (o menos) de tiempo de pantalla.



Tender tu cama

Jugué con amigos/as o hermanos/

Coloreé o hice un dibujo

Comí una merienda saludable

Hice algo amable por alguien más

Me tomé un vaso lleno de agua



Hice al menos 30 minutos de ejercicio

Leí por 30 minutos

Hice todos mis quehaceres y ayudé en la casa



Nombre \_\_\_\_\_

Grado \_\_\_\_\_

Profesor/a \_\_\_\_\_

**Fitness for Kids**  
CHALLENGE

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

2021-2022 | 3-5