

# 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. ¡Mantenerse 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

**COLOREA TODOS LOS DISPOSITIVOS QUE USAS CADA DÍA. RECUERDA, ¡INTENTA MANTENERTE EN MENOS DE 2 HORAS CADA DÍA!**

|              | TV | VIDEO JUEGOS | TELÉFONO | TABLET | COMPUTADOR |
|--------------|----|--------------|----------|--------|------------|
| <b>DÍA 1</b> |    |              |          |        |            |
| <b>DÍA 2</b> |    |              |          |        |            |
| <b>DÍA 3</b> |    |              |          |        |            |
| <b>DÍA 4</b> |    |              |          |        |            |
| <b>DÍA 5</b> |    |              |          |        |            |

## 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

# MARCH

Reto:

## EJERCITA TU CEREBRO...

¡Usar tu imaginación es una manera genial de ejercitar tu cerebro! ¡Usamos nuestra imaginación cuando leemos libros o hacemos dibujos! ¿Puedes ayudar al príncipe Jake y a la princesa Tara a llegar a la cima del castillo? ¡Colorea una forma del castillo cada día que limites tu tiempo frente a la pantalla a 2 hora o menos este mes!



## EJERCITA TU CUERPO...

Une los puntos para encontrar una actividad que puedes hacer en vez de pasar tiempo frente a una pantalla.



Nombre \_\_\_\_\_

Grado \_\_\_\_\_

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

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

**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

2021-2022 | K-2