

# BOLETÍN ABRIL

¡El consejo de Amira!

## ¡MANTÉNTE ACTIVO/A PARA ESTAR SALUDABLE!

La actividad física mantiene nuestros cuerpos fuertes y saludables.

¡Hacer una hora o más de actividad cada día te ayudará a concentrarte, tener más energía y hacer que tu corazón bombee!



1 HORA O MÁS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA  
CADA DÍA

## Videos de actividades

### ¡MIRA ESTO!

¡Échales un vistazo a nuestros videos de actividades 95210+YOU traídos por Teatro de la Juventud, Kevin McCarthy, Rolly Pollios WNY y ¡Jeff Musical el chico animal!



**VISITA:**

[www.fitnessforkidschallenge.com](http://www.fitnessforkidschallenge.com)  
/Videos de actividades

## Monitoréate

COLOREA LAS ZAPATILLAS SI ESTUVISTE  
ACTIVO DURANTE 1 HORA O MÁS.

DÍA 1	
DÍA 2	
DÍA 3	
DÍA 4	
DÍA 5	



## Actividad...

¡Crea tu propio movimiento de baile!  
¡Enséñale a tu amigo o a alguien en casa y ten una fiesta de baile!

¡LISTO, LISTO,

**KIDS RUN**  
AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION EVENT

¡Kids Run Buffalo está de vuelta! Regístrate para esta carrera familiar GRATUITA hoy: ¡todos los participantes registrados recibirán un dorsal, medalla, consejos de entrenamiento y mucho más! Visita [kidsrunbuffalo.com](http://kidsrunbuffalo.com) para registrarte y para obtener más información.



**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM



## Desafío:

### ¡NOS ENCANTA HACER EJERCICIO!

¿Sabías que el ejercicio es excelente para nuestros cuerpos y nuestras mentes? ¡Muéstranos tus mejores ejercicios para animales y camina, salta, corre o pisotea como los animales de abajo!



5 saltos de sapo



10 Pasos de cangrejo



10 Saltos de canguro



5 Pasos de oso



20 Segundos corriendo como chita (en el lugar)

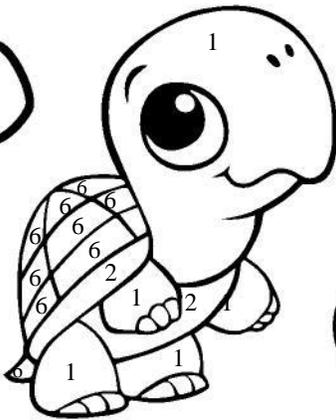
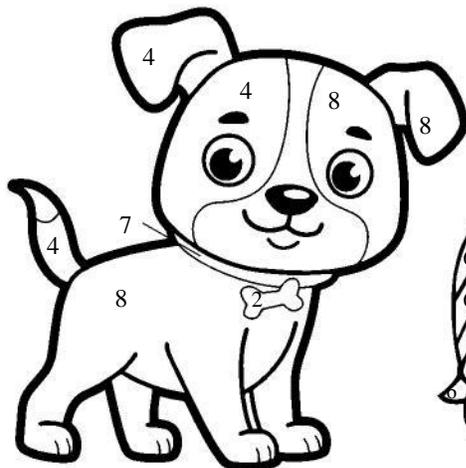


15 Pisadas de elefante



### COLOR POR NÚMERO

Colorea los animales usando la tabla de colores a continuación.  
¿Cuál crees que es el corredor más rápido?



Nombre

Grado

Maestra/o

Independent Health FOUNDATION

Celebrating 30 Years

[www.independenthealthfoundation.org](http://www.independenthealthfoundation.org)

Fitness for Kids CHALLENGE

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM