

BOLETÍN ENERO

¡El consejo

DIFUNDE LA BONDAD

Ser tu mejor TÚ significa ser amable el uno con el otro, ¡pero también ser amable contigo mismo! Es importante que te tomes el tiempo para cuidarte y hacer cosas que te hagan feliz, como jugar en la nieve o salir a caminar en familia. Sin embargo, no olvides que cuando cometes errores, no dejes que te detengan, ¡vuelve a levantarte e inténtalo de nuevo!



TÚ

¡SÉ TU MEJOR TÚ!

Videos de actividades

¡MIRA ESTO!

¡Echa un vistazo a nuestros videos de actividades 95210+TÚ traídos por Teatro de la Juventud, Kevin McCarthy, Rolly Pollies WNY y Jeff Musical ¡el chico animado!

VISITA:

www.fitnessforkidschallenge.com
/Videos de actividades

Monitoréate

COLOREA EN LA CARA DE CÓMO TE SENTÍAS:

| | | | | |
|-------|--|--|--|--|
| DÍA 1 | | | | |
| DÍA 2 | | | | |
| DÍA 3 | | | | |
| DÍA 4 | | | | |
| DÍA 5 | | | | |

Actividad...

¡PRUEBA

Tomemos un minuto para pensar en nuestra respiración. Pensar en cómo respiras puede ayudar a tu cuerpo a calmarse cuando estás molesto/a. Respira bien durante 4 segundos, mantén esa respiración durante 2 segundos y luego déjala salir durante 5 segundos. Repite esto 2-3 veces cada vez que te sientas molesto/a o triste.

**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

Desafío:

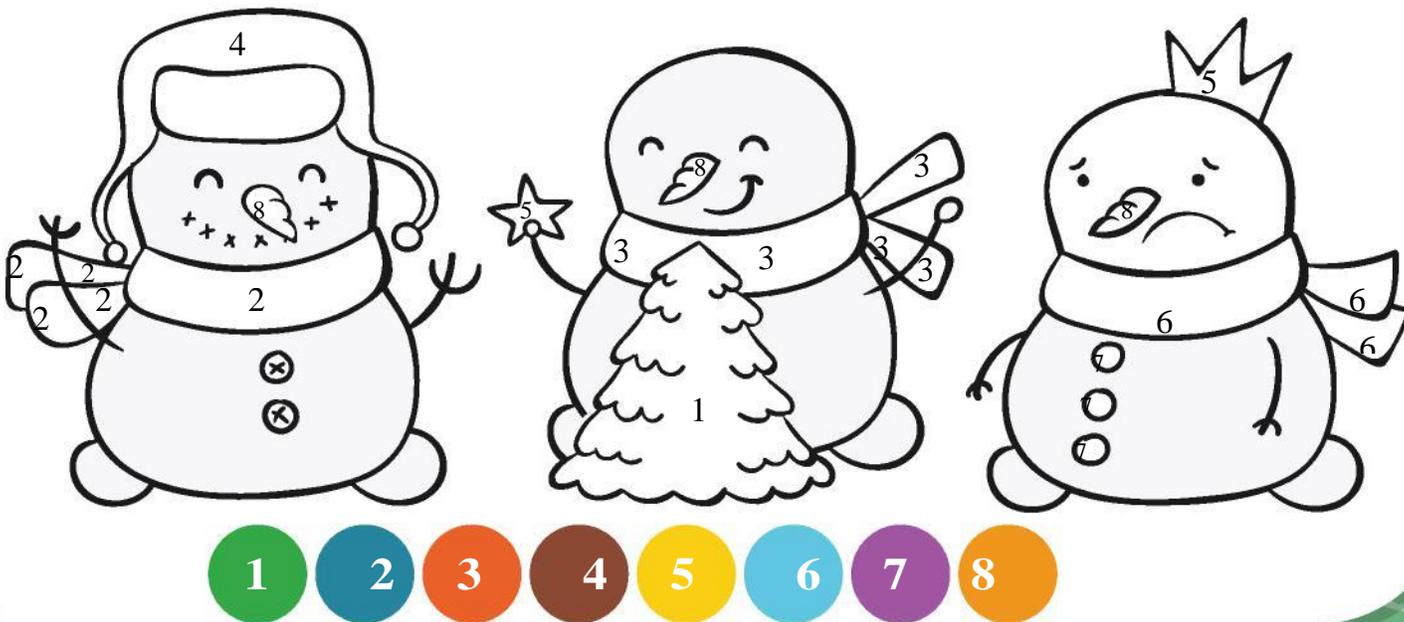
¡AYUDA A HACER CRECER TU CEREBRO!

¿Sabías que puedes ejercitar tu cerebro de diferentes maneras? Aprender, comer frutas y verduras, reír y dibujar son todas formas en que puede ayudar a que su cerebro crezca. ¿Puedes dibujar una imagen de lo que ayuda a TU cerebro a crecer al lado de cada pregunta?

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <p>SOY (Encierra en un círculo las palabras que te describen)</p> <p>ÚTIL</p> <p>AMABLE</p> <p>UN BUEN AMIGO/A</p> <p>VALIENTE</p> <p>DIVERTIDO/A</p> <p>ESPECIAL</p> <p>FUERTE</p> | <p>Dibuja tu actividad favorita</p>  | <p>Dibuja algo que quieras aprender</p>  | <p>Dibuja tu fruta o verdura favorita</p>  | <p>Dibuja algo que te haga reír</p>  |
|---|---|---|--|---|

COLOR POR NÚMERO

Colorea los muñecos de nieve usando la tabla de colores a continuación.



Nombre

Grado

Maestra/o

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

Independent
Health
FOUNDATION

Celebrating 30 Years

www.independenthealthfoundation.org

**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

2022-2023 | K-2