



¡El consejo de Alex!

ES IMPORTANTE NO GASTAR DEMASIADO TIEMPO EN DISPOSITIVOS.

En su lugar, ¡encuentra maneras de mantener tu cuerpo en movimiento y tu cerebro activos! ¡Mantenerse activo es un paso importante para ayudar a los cuerpos a crecer para ser fuertes y saludables!



BOLETÍN MARZO



**2 HORAS DE TIEMPO
EN PANTALLAS O
MENOS**

Videos de actividades

¡MIRA ESTO!

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

VISITAR:

www.fitnessforkidschallenge.com
/Videos de actividades

Monitoréate



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

DÍA1	
DÍA2	
DÍA3	
DÍA4	
DÍA5	

Actividad...

¡Vamos a aumentar nuestro ritmo cardíaco!
¿Puedes ver cuántos saltos puedes hacer en 30 segundos? Prueba este ejercicio una vez a la semana. ¿Eres capaz de hacer más saltos en 30 segundos al final del mes?



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

Desafío

Hay muchas actividades que puedes hacer que no involucren pantallas. ¿Puedes llenar la pirámide a continuación con diferentes cosas que podrías hacer menos, más y cada día?

Menos

Ejemplo:
TV

Ejemplo: fútbol, jugar afuera

2 - 3 veces x

Ejemplo: leer, ayudar a alguien, estirar

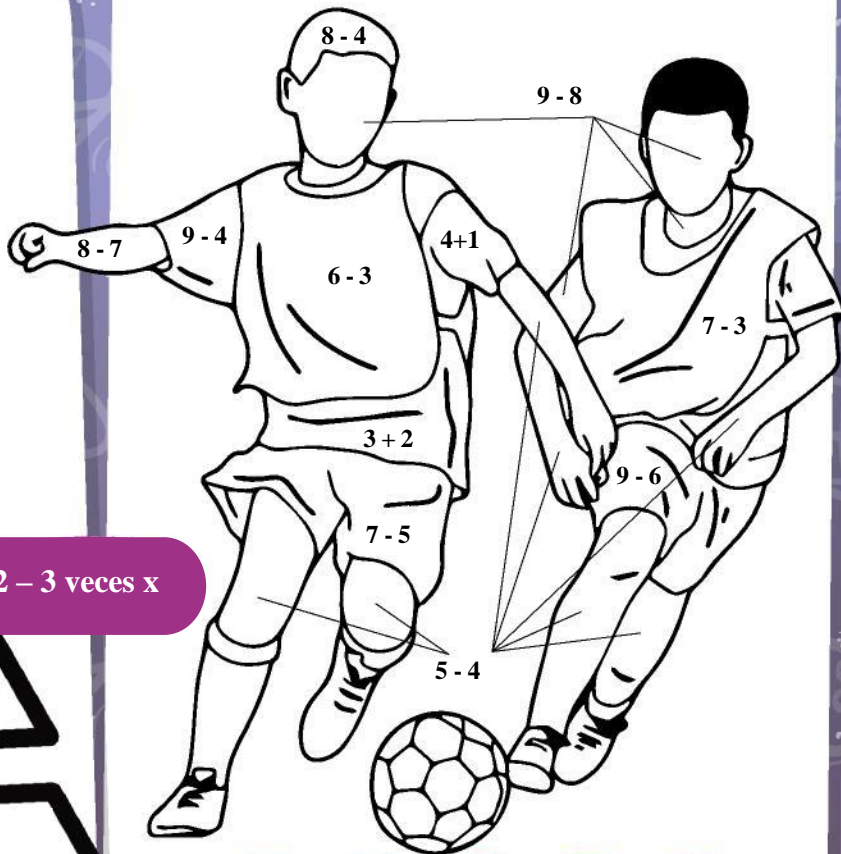
3-5 veces x

Ejemplo: sonreír, caminar, comer frutas y verduras, reír

Todos los días

COLOR POR MATEMÁTICAS

Colorea la actividad usando la tabla de colores a continuación.



Nombra una o más de tus actividades favoritas:



Nombre

Grado

Maestro/a

Independent Health FOUNDATION

Celebrating 30 Years

www.independenthealthfoundation.org

Fitness for Kids CHALLENGE

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM