

# BOLETÍN MARZO

# 2



2 HORAS O MENOS DE  
TIEMPO EN LAS  
PANTALLAS

## ¡El consejo de Alex!

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

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



## Monitoréate

**COLOREA TODOS LOS DISPOSITIVOS QUE USAS  
CADA DÍA. RECUERDE, ¡TRATA DE MANTENERLO  
POR DEBAJO DE 2 HORAS CADA DÍA!**

	VÍDEO	TV	JUEGOS	TELÉFONO	TABLET	ORDENADOR
DÍA 1						
DÍA 2						
DÍA 3						
DÍA 4						
DÍA 5						

## Videos de actividades

### ¡MIRA ESTO!

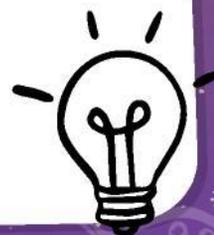
¡Échales un vistazo a nuestros videos de actividades 95210+TÚ traídos por Teatro de la Juventud, Kevin McCarthy, Rolly Pollies WNY y Jeff Musial ¡el chico animal!

### VISITAR:

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

## Actividad...

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



**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

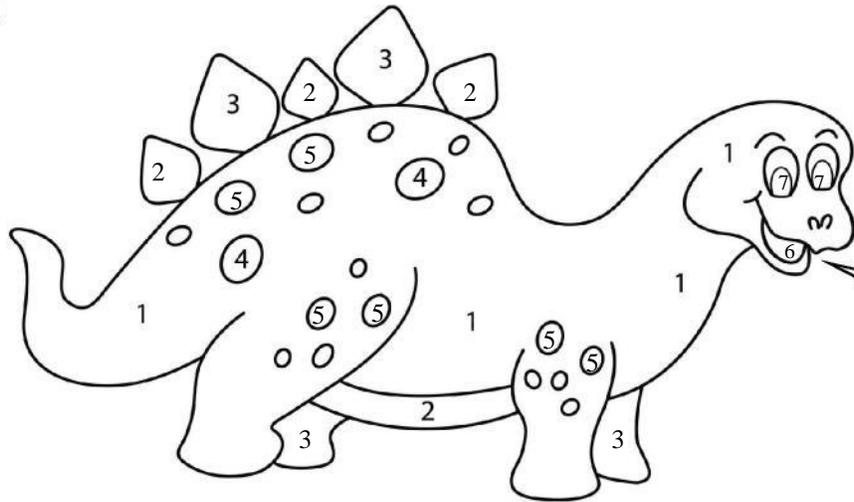
# Desafío

COLOREA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES QUE NO INVOLUCRAN PANTALLAS.  
¡Hay tantas maneras diferentes de estar activo/a y usar tu imaginación sin pantallas!



## COLOR POR NÚMERO

Colorea el dinosaurio usando la tabla de colores a continuación. Usa tu imaginación para decidir cuál es la actividad favorita del dinosaurio.



MI ACTIVIDAD FAVORITA ES

---

---

---

---



Nombre

Grado

Maestro/a

Independent Health FOUNDATION

Celebrating 30 Years

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

**Fitness for Kids** CHALLENGE

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

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