

# BOLETÍN DE NOVIEMBRE

NOVEMBER  
NEWSLETTER

## ¡El consejo de Tara!

### ¡DORMIR EMPIEZA BIEN TU DÍA!

Dormir mucho ayuda a nuestra mente y cuerpo a mantenerse saludables. Cuando no dormimos lo suficiente, estamos cansados/as durante el día y es posible que no nos vaya tan bien en la escuela. ¡Intenta dormir al menos 9 horas cada noche para sentirte lo mejor posible por la mañana!



## Monitoréate

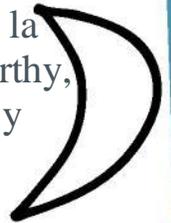
COLOREA UNA LUNA POR CADA HORA QUE DORMISTE:

DÍA 1	
DÍA 2	
DÍA 3	
DÍA 4	
DÍA 5	

## Videos de actividades

### ¡MIRA ESTO!

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



### VISITA:

[www.fitnessforkidschallenge.com/activityvideos](http://www.fitnessforkidschallenge.com/activityvideos)

## Actividad...

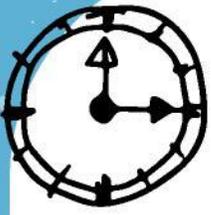
### ¡ES HORA DE LEVANTARSE Y ESTIRAR!

Prueba esta postura de yoga al menos una vez al día durante el mes de noviembre.

Postura del árbol: párate sobre una pierna, dobla la rodilla, coloca la parte inferior del pie en la parte interna del muslo y haz equilibrio. Balancéate como un árbol.



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM



# Reto



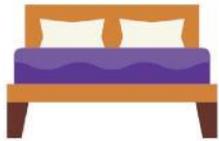
## ¡COMPLETA LAS PALABRAS!

Escribe los sonidos inicial y final de cada palabra a continuación.  
¿Cuál tiene que ver cada uno de ellos con 9 horas de sueño?



O R M I

I B R



A M

O C H



## TODOS/AS NECESITAMOS DORMIR.

Haz una imagen de ti mismo/a durmiendo en el espacio de abajo.

Número

Grado

Maestra/o

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



Celebrating 30 Years

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



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

2022-2023 | K-2