

BOLETÍN ENERO

¡El consejo de Jake!

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!

¡Échales 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 animal!

Visita:

www.fitnessforkidschallenge.com
/Videos de actividades



Monitoréate

Haz un gráfico de barras sombreando en los cuadros cómo se sentía (1 = malo, 10 = excelente). ¡Fíjate en lo que hiciste en tus mejores días!

10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							
	L	MAR	MIER	J	V	SAB	DOM

Actividad...

¡PRUEBA ESTO!

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:

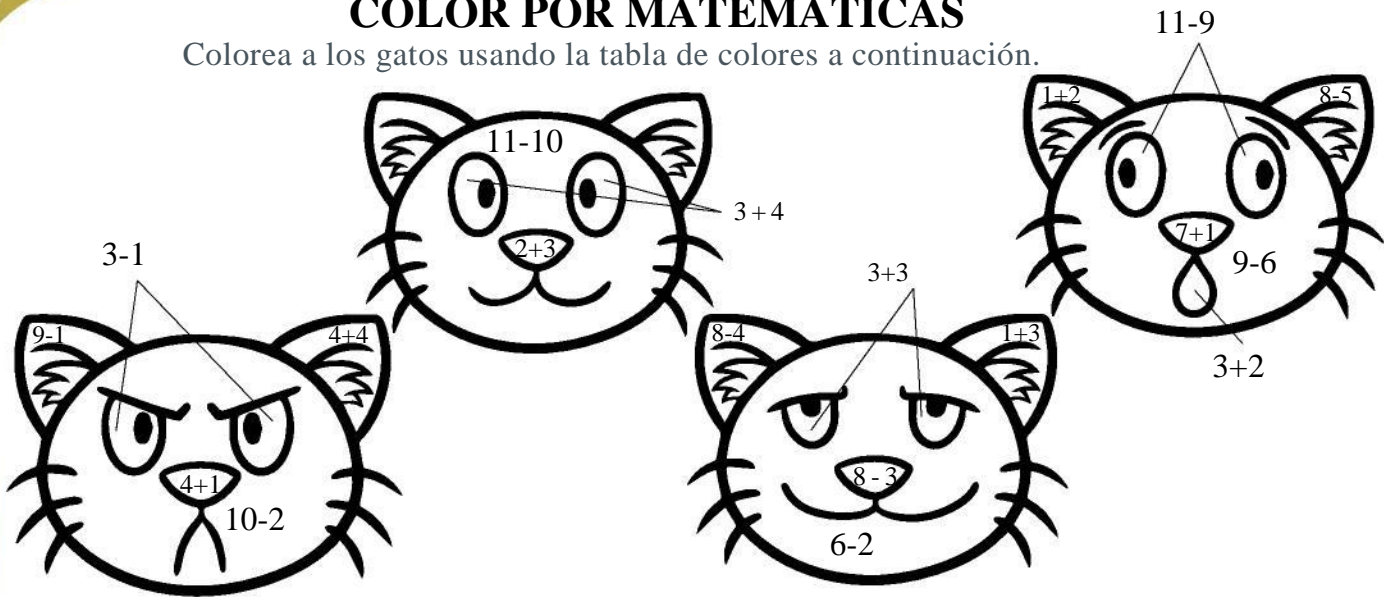
¿CÓMO RESPONDES?

¿Cómo responderías a lo que está sucediendo en cada caja? Escribe una oración sobre lo que harías o cómo te haría sentir.

Pierdes en un juego		Ves a un estudiante llorando	
Alguien comparte contigo		Dejas caer algo y haces un desastre	
No obtienes lo que quieres		No entiendes tú tarea	
Obtienes una buena calificación		Alguien te dice algo agradable	

COLOR POR MATEMÁTICAS

Colorea a los gatos usando la tabla de colores a continuación.



Nombre _____

Grado _____ Maestra/o _____

