

# 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](http://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:

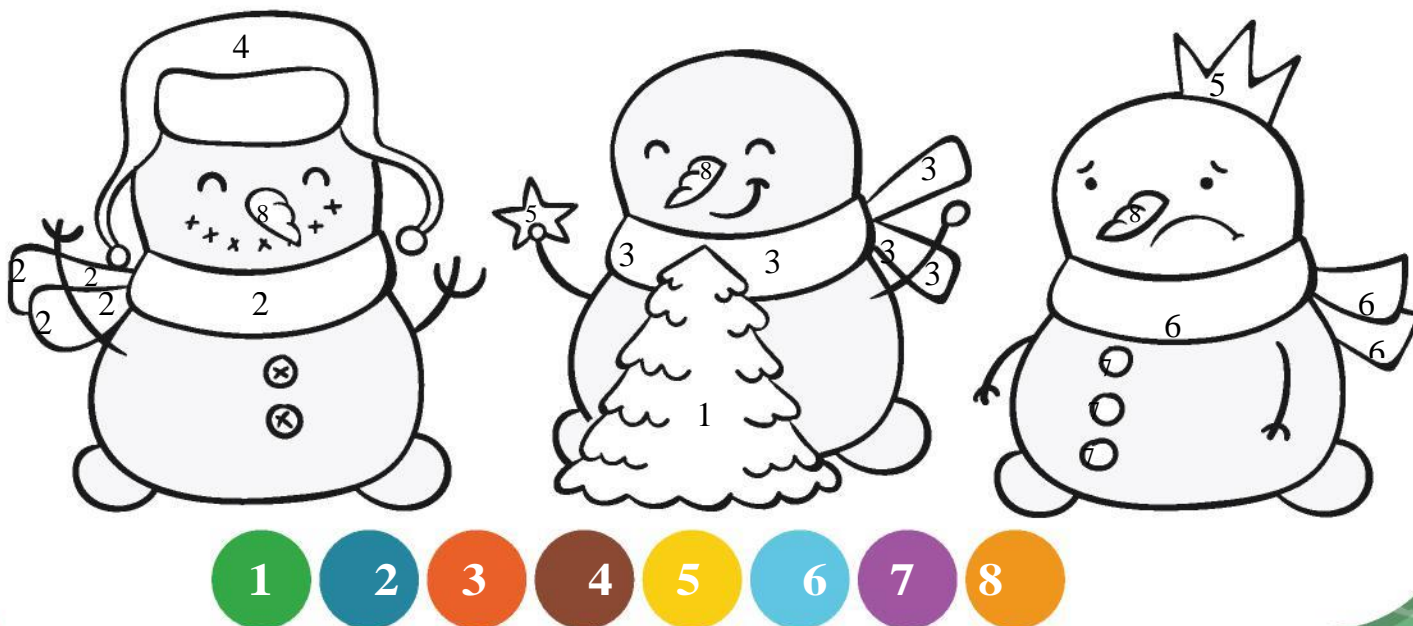
### ¡AYUDA A HACER CRECER TU CEREBRO!

¿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><b>SOY</b> (Encierra en un círculo las palabras que te describen)</p> <p><b>ÚTIL</b></p> <p><b>AMABLE</b></p> <p><b>UN BUEN AMIGO/A</b></p> <p><b>VALIENTE</b></p> <p><b>DIVERTIDO/A</b></p> <p><b>ESPECIAL</b></p> <p><b>FUERTE</b></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](http://www.FitnessForKidsChallenge.com)

Independent  
Health  
FOUNDATION

Celebrating 30 Years

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

**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

2022-2023 | K-2