

BOLETÍN DE DICIEMBRE

¡El consejo de Rachel!

RACHEL ESTÁ PENSANDO EN UNA META

Una meta es algo que quieres hacer, ser o tener. Las metas son importantes porque nos ayudan a elaborar un plan para lograr las cosas que queremos hacer. Nos enseñan cómo trabajar duro, enfocarnos, usar nuestras fortalezas o ayudar a los demás. Son importantes para ayudar a que nuestras mentes crezcan y cuando llegamos a ellas, nos hacen sentir orgullosos y fuertes!



95210+you



¡Ten una meta!

Actividad

ESTABLEZCAMOS UNA META JUNTOS

En la clase de gimnasia o en casa, veamos cuántos abdominales podemos hacer en 30 segundos. Cronometrarse cada semana y anote cuántas ha hecho. ¿Puedes intentar hacer al menos una sentada más cada vez?

SEMANA 1: _____ sentadillas

SEMANA 2: _____ sentadillas

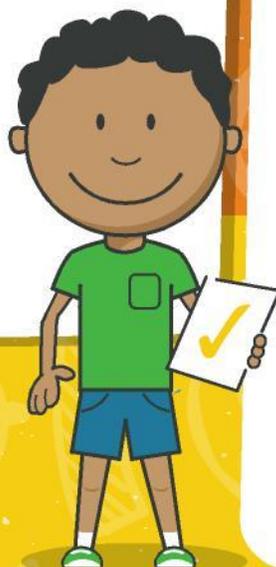
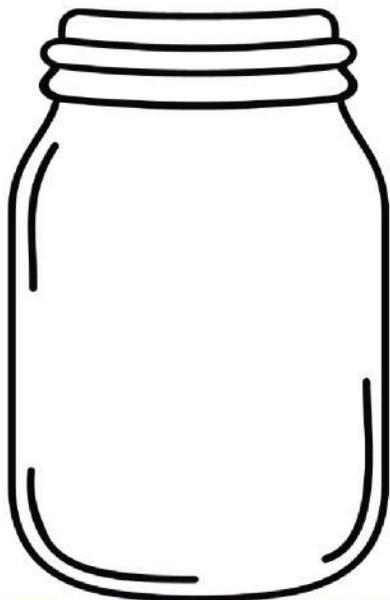
SEMANA 3: _____ sentadillas

SEMANA 4: _____ sentadillas

¡Sé tu mejor TÚ!

¡TARRO DE GRATITUD!

¿Puedes pensar en algunas cosas por las que estás agradecido? Dibújalos o escríbelos en el frasco de abajo.
¡Intenta llenar el frasco con cosas que te hagan feliz!



first
night
buffalo®

¡First Night Buffalo está de vuelta y te trae la fiesta! ¡Recibe el Año Nuevo el 31 de diciembre desde la comodidad de tu hogar! Para obtener más información sobre el evento de este año, visita www.firstnightbuffalo.org!

**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

Reto:

Los copos de nieve son todos diferentes y únicos, ninguno de ellos es exactamente igual. Al igual que tú, ideo es lo que nos hace especiales a todos y cada uno de nosotros! ¿Puedes pensar en una meta por la que quieras trabajar? ¡Háganos saber por qué es importante



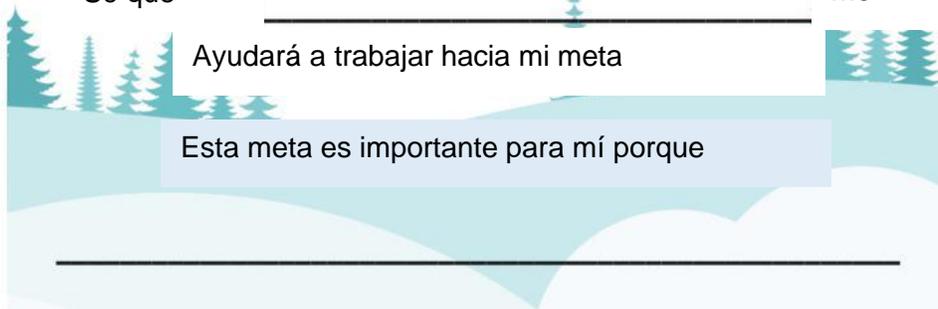
La meta que quiero tener es:



Sé que _____

me

Ayudará a trabajar hacia mi meta



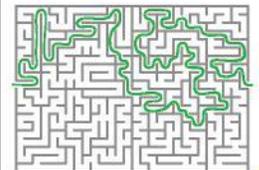
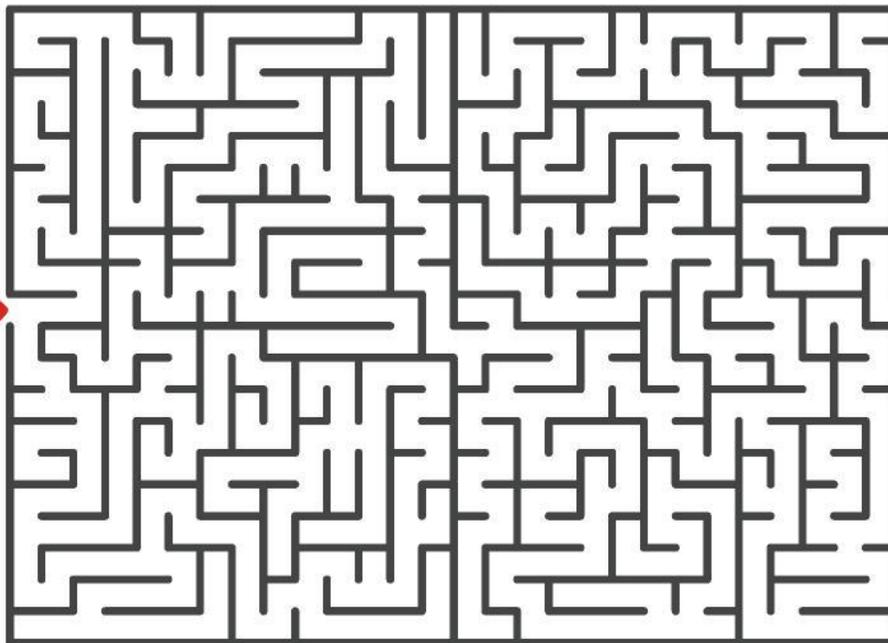
Esta meta es importante para mí porque

Cuando sea difícil alcanzar mi meta, yo voy a



¡AYUDA A ALEX A ALCANZAR SU OBJETIVO!

El objetivo de Alex es comer más verduras. Ayuda a Alex a encontrar las zanahorias.



Nombre _____

Grado _____

Maestra _____

