

BOLETIN DE Marzo



2

2 horas o menos de tiempo en pantallas

¡El consejo de Rachel!

ES IMPORTANTE NO GASTAR DEMASIADO TIEMPO EN 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!



¡Sé tu mejor TÚ!

BALLOON FUN!

No poder controlarlo todo a veces puede preocuparnos. ¿Cuáles son algunas cosas que puedes controlar? Coloréalos en los globos de abajo. Deja que las otras cosas que no puedes controlar floten.

Actividad

¡ELIGE UN NÚMERO Y MANTÉN LA ACTIVIDAD

Encuentra un compañero para jugar este juego contigo, ya sea un adulto, hermano, hermana o amigo. Pídeles que elijan un número del 1 al 50. Si el número que eligen es impar, haz 10 saltos, si es par haz 10 sentadillas. ¡Túrnense el uno con el otro y muévanse!



**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

Reto:

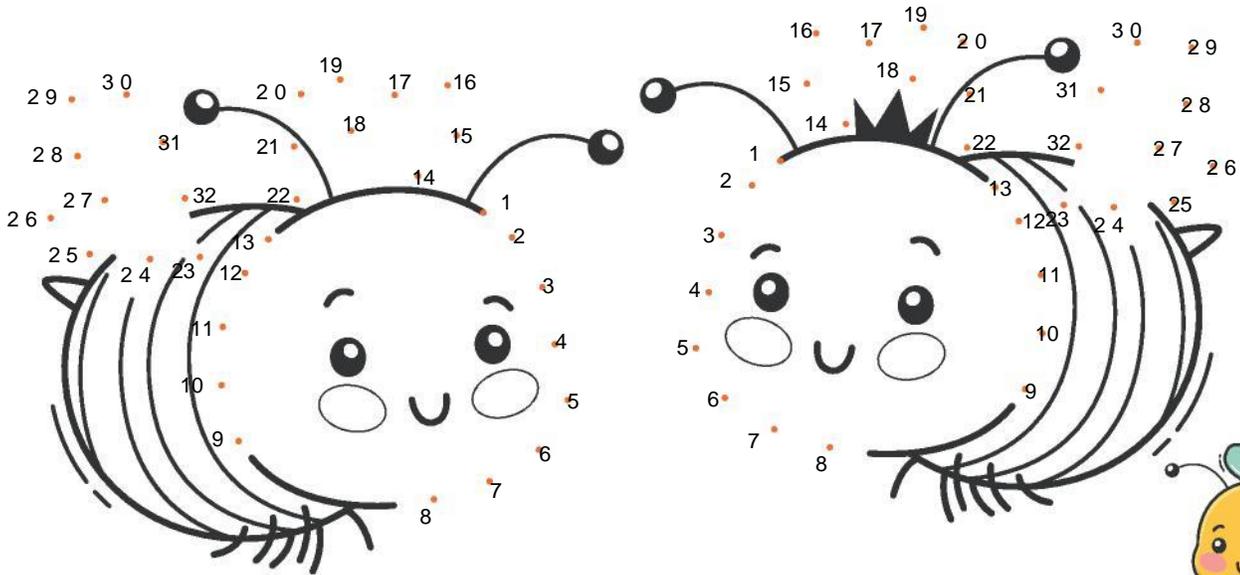
¿Puedes pensar en una actividad que no involucre pantallas? Rastrea algunos de los ejemplos de la lista a continuación. ¿Cuál es tu actividad favorita que no involucra pantallas? ¿Qué es algo que te gusta hacer que no está en la lista? ¡Dibújalo en el cuadrado de abajo!

Bailar
Leer
Cantar
Jugar
Dibujar



COLOR POR NÚMERO

Conecta los puntos, luego colorea las abejas. ¿Cuál crees que es su actividad favorita?



NUESTRA ACTIVIDAD FAVORITA ES _____

Nombre

Grado

Maestra

