

BOLETIN DE Marzo



2

¡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!



2 horas o menos de tiempo en pantallas

¡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:

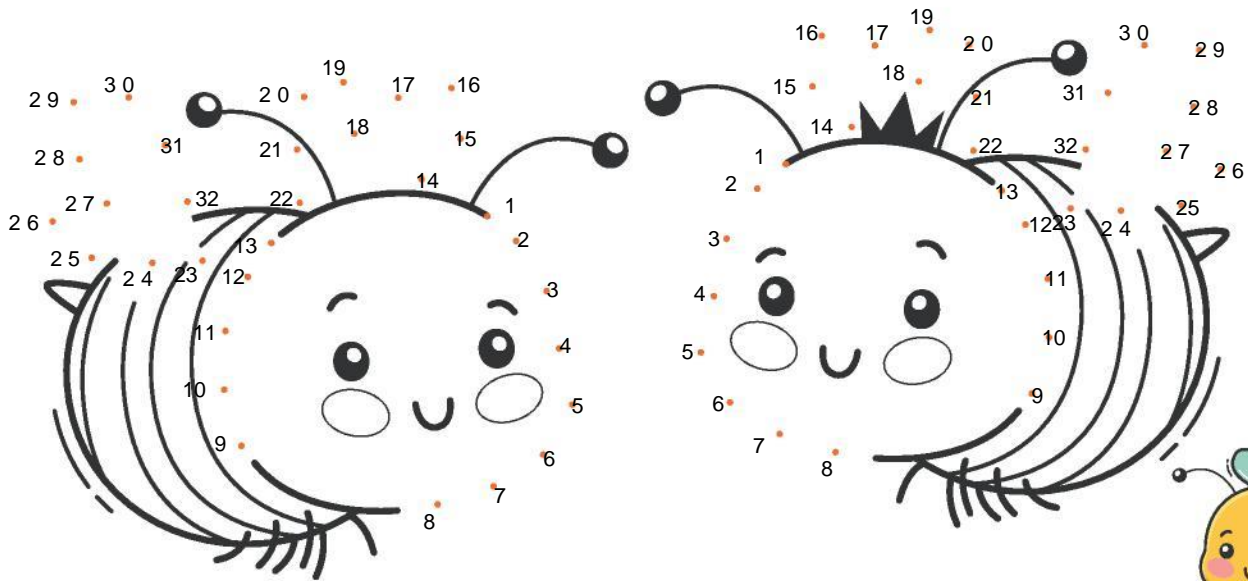
¿Puedes pensar en una actividad que no involucre pantallas? Rastrea algunos de los ejemplos de la lista a continuación. ¿Cuál es tu actividad favorita que no involucra pantallas? ¿Qué es algo que te gusta hacer que no está en la lista? ¡Dibújalo en el cuadrado de abajo!

- 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

