



2 horas o menos frente a un dispositivo

Nombre

Grado

Docente

### Los consejos de RACHEL:

**Es importante no pasar demasiado tiempo usando dispositivos.** En lugar de ello, busca formas de mantener tu cuerpo en movimiento y tu cerebro activo. ¡Mantenerse activo es un paso importante para ayudar a que tu cuerpo crezca y se vuelva fuerte y saludable!



### ACTIVIDAD:

**¿Qué día de la semana es?** ¿Puedes hacer el ejercicio o la actividad que corresponde al día de la semana? ¡Trata de hacer cada ejercicio esta semana!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10 SALTOS DE TUERA	5 SALTOS DE CONEJO	20 SEGUNDOS DE CARRERA EN EL SITIO	15 SENTADILLAS	30 SEGUNDOS DE MEDITACIÓN / SENTARSE EN SILENCIO	10 ABDOMINALES	1 MINUTO DE ESTIRAMIENTOS

¡CHISTE!

¿Por qué la videoconsola decidió tomarse unas vacaciones?

**¡Porque estaba cansada de jugar con ella todo el tiempo!**

### ¡DA LO MEJOR DE TI!

**Sentimientos, emociones.** ¡Es normal tener emociones! A veces, algunas situaciones pueden hacernos sentir tristes, felices, enojo/a o avergonzado/a. Observa las caras de los niños que aparecen debajo, ¿puedes dar un ejemplo de por qué pueden estar sintiéndose así?



**Rabia:** \_\_\_\_\_



**Vergüenza:** \_\_\_\_\_



**Felicidad:** \_\_\_\_\_



**Miedo:** \_\_\_\_\_



**Tristeza:** \_\_\_\_\_



## Reto

**¡Verdadero o falso!** Usa lo que has aprendido sobre el tiempo frente a la pantalla para responder la siguiente actividad. Escribe una "V" para verdadero si la oración es verdadera o escribe una "F" para falso si la oración no es verdadera.

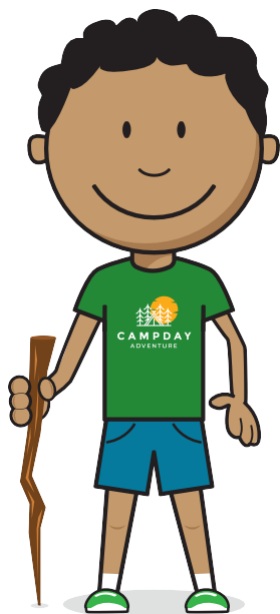
1. El tiempo que paso frente a la pantalla es algo que no puedo controlar. \_\_\_\_\_
2. Leer un libro es un buen ejercicio para mi mente. \_\_\_\_\_
3. Pasar demasiado tiempo frente a una pantalla puede afectar mi salud. \_\_\_\_\_
4. Los videojuegos no cuentan como tiempo frente a la pantalla. \_\_\_\_\_
5. Puedo dormir mejor por la noche si no uso mi iPad, televisión o teléfono en la cama. \_\_\_\_\_
6. Debería pasar al menos 3 horas diarias frente a una pantalla. \_\_\_\_\_
7. Paso más tiempo con mi familia y amigos cuando uso pantallas. \_\_\_\_\_
8. En promedio, los niños de 8 a 10 años pasan 6 horas diarias frente a una pantalla. \_\_\_\_\_
9. Puedo limitar el tiempo que paso frente a una pantalla saliendo a jugar. \_\_\_\_\_
10. Pasar demasiado tiempo frente a una pantalla no es saludable para mis emociones y puede afectar mi estado de ánimo. \_\_\_\_\_

¡Las actividades extraescolares me ayudan a limitar el tiempo que paso frente a la pantalla y me mantienen saludable!



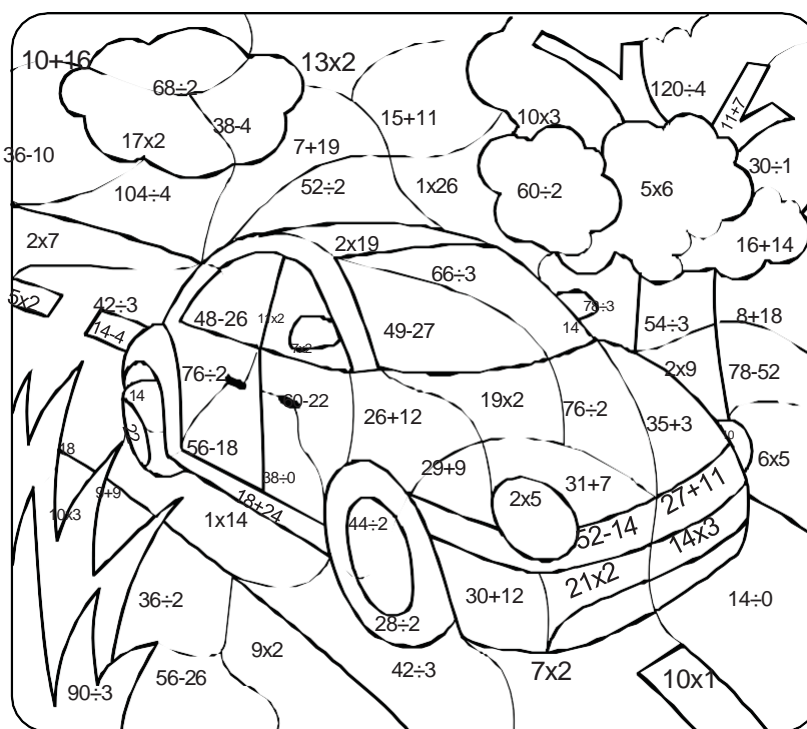
1. Falso 2. Verdadero 3. Verdadero 4. Falso 5. Verdadero 6. Falso 7. Verdadero 8. Verdadero 9. Verdadero 10. Verdadero

Marco y su familia dejan atrás las pantallas y se van de campamento. Resuelve el ejercicio y colorea la imagen para ver cómo llegará Marco.



## Colorea con las matemáticas

Claves:



- 10 Amarillo
- 14 Negro
- 18 Marrón
- 22 Gris
- 26 Azul Claro
- 30 Verde
- 34 Blanco
- 38 Rojo
- 42 Rojo Oscuro