

Conoce a los 95210+YOU Fit Kids

Hola, soy **Jake**.
Duelmo 9 horas
cada noche para
sentirme feliz y
listo para jugar.



Hola, soy **Emily**.
Mi fruta favorita
son las
manzanas,
porque ayudan a
que mi cuerpo
crezca fuerte.



Hola, soy **Rachel**.
Limito mi tiempo
frente a la pantalla
a 2 horas o menos
para tener más
tiempo para
divertirme.



Soy **Marco**.
Hago ejercicio
durante una
hora todos los
días. El fútbol
es mi deporte
favorito.



Hola, soy **Alex**.
Me encanta beber
agua para
mantenerme
fresco, saludable y
listo para jugar.



Soy **Amira**.
Intento ser mi
mejor versión
tomando buenas
decisiones y
ayudando a los
demás todos los
días.



Hola, soy **Tara**.
TÚ eres
importante, y
ser amable y
cariñoso nos
hace sentir bien
a todos.



CHISTE

¿Por qué la profesora
llevaba lentes de sol al
colegio?

Porque sus
alumnos eran
muy brillantes.

POR QUE ES IMPORTANTE

El Fitness for Kids Challenge (FFKC) es una forma divertida
para que los niños como TÚ aprendan a estar saludables.

Cada mes, ofrecemos actividades interesantes en estos boletines para ayudarte a
practicar hábitos saludables.

¿SABES QUÉ SON LOS HÁBITOS SALUDABLES?

Los hábitos saludables son acciones como:

★ **Comer frutas y verduras deliciosas.**

★ **Mover el cuerpo corriendo, saltando o jugando.**

★ **Dormir lo suficiente.**

★ **Hablar sobre tus sentimientos.**

y más! Estos hábitos te ayudarán a crecer fuerte y saludable. Recordamos estos hábitos saludables con un
nombre especial: objetivos.

95210+YOU

RETO

ESTABLEZCAMOS UN OBJETIVO SALUDABLE

Elige un hábito saludable de 95210+YOU que hayas aprendido hoy. ¿Puedes
escribir un objetivo divertido que te ayude a mantenerte fuerte, feliz y saludable
este año?

Mi objetivo este año es: _____

Una forma en la que planeo alcanzar este objetivo es: _____

Tomar
más
agua.

Hacer una
acción
amable en
el colegio
todos los
días.

Leer un
libro a la
semana.

¿Qué es
el reto Fitness
for Kids?



Bienvenido al reto Fitness For Kids

Estamos muy emocionados de que tu hijo participe en una aventura de un año para estar más saludable, fuerte y con más energía, itanto en la escuela como en casa!



- ★ **9 O MÁS** horas de sueño cada noche.
- ★ **5 O MÁS** raciones de frutas y vegetales al día.
- ★ **2 HORAS O MENOS** de tiempo frente a pantallas (TV, tabletas, teléfonos).
- ★ **1 HORA O MÁS** de actividad física todos los días.
- ★ **MÁS AGUA** y menos bebidas azucaradas.
- ★ **+ TÚ**, es decir, tú, la familia, participar y apoyar el estilo de vida saludable de tu hijo.



Beneficios del reto

¿POR QUÉ SON TAN IMPORTANTES ESTOS OBJETIVOS?

Porque ayudan a los niños a desarrollar cuerpos fuertes, mentes ágiles y corazones felices. Los hábitos saludables que se adquieren ahora los preparan para una vida llena de bienestar.

¿POR QUÉ PARA MI FAMILIA?

Cada mes, recibirán en casa un boletín divertido e interactivo que enseña uno de estos objetivos de salud. Este boletín es una oportunidad para que tu familia aprenda, explore y converse sobre el reto del mes, ya sea probar nuevas frutas, hacer ejercicio de forma creativa o apagar las pantallas para disfrutar de tiempo de calidad en familia.

¡PREMIOS!

Y esta es la mejor parte: cada boletín que complete es una oportunidad para participar en un sorteo de premios increíbles. Además, todo el colegio podrá celebrar con eventos increíbles como fiestas de baile con DJ Milk, espectáculos en vivo de Kevin McCarthy, demostraciones de meriendas saludables, excursiones y mucho más.

PREPÁRATE PARA UN AÑO LLENO DE DIVERSIÓN, EJERCICIO Y CONEXIONES FAMILIARES.

JUNTOS, HAREMOS QUE VIVIR DE FORMA SALUDABLE SEA EL DESAFÍO MÁS GENIAL DE TODOS.

