

Conoce 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 el profesor
llevaba lentes de sol al
colegio?

Porque sus
alumnos eran
muy brillantes.

POR QUÉ 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 vegetales deliciosos.**
- ★ **Mover el cuerpo corriendo, saltando o jugando.**
- ★ **sentimientos.**
- ★ **Dormir lo suficiente.**
- ★ **Hablar sobre tus**

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 pensar en un objetivo divertido que te ayude a mantenerte fuerte, feliz y saludable este año? Dibuja tu objetivo en el cuadro de la derecha.

¿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.**

