

La bondad cuenta

November Newsletter 2026-2027 | 3-5

Nombre: _____

Grado: _____ Maestro/a: _____



El gran Why:

Cuando eres tu mejor versión, usas palabras amables, ayudas a los demás y tratas a las personas como quieres que te traten. Eso significa compartir, turnarte, decir "por favor" y "gracias" y ser un buen amigo. También significa hablar con amabilidad cuando alguien está triste y calmarte cuando estás molesto. Cuando somos amables y considerados, hacemos que nuestro salón, escuela, y el mundo sean lugares más felices!



Acepta el reto

¡Superpoderes de la amistad!

Elige **tres** habilidades de amistad que ya tienes:

- ☐ Compar
- ☐ Incluir a los
- ☒ Pedir
- ☐ Resolver
- ☒ Dar cumplidos
- ☒ Mostrar bondad
- ☒ Cumplir promesas

Una habilidad de amistad que quiero mejorar es:

Una forma de practicarla esta semana

Mi superpoder de la amistad



Dibuja algo en la medalla que represente lo que te hace un buen amigo.

¡Muévete!

¿Puedes hacer el reto de la silla invisible?
¡Siéntate y levántate tantas veces como puedas en 30 segundos!

Escribe cuántas puedes hacer aquí:

Estos se llaman **sentadillas**, y fortalecen tus



Para más información y actividades, visita:
www.FitnessForKidsChallenge.com



¡Dale energía a tu auto de carreras! Elige alimentos que le den energía a tu cuerpo. Los alimentos de luz amarilla te dan algo de combustible, mientras que los de luz verde te dan el combustible y la energía para avanzar a toda velocidad.



LUZ AMARILLA: PAUSA y **subraya** un alimento que podrías disfrutar de vez en cuando.

LUZ VERDE: ¡AVANZA! Encierra en un círculo un alimento que ayude a darle energía a tu cuerpo para jugar, aprender y crecer.

¡Todos los alimentos tienen cabida! Algunos alimentos le dan mucho combustible a tu cuerpo por sus nutrientes (**alimentos verdes para avanzar**) mientras que otros alimentos son divertidos para disfrutar de vez en cuando (**alimentos amarillos para algunas veces**). La meta es comer y disfrutar una variedad de alimentos que le den energía a nuestro cuerpo.



Rincón Corner

Bondad en la mesa

Cada noche durante la cena, tómense unos minutos para sentarse juntos y hablar sobre la bondad. Recorran la mesa y pidan que todos respondan

1. ¿Qué acto amable hizo alguien por ti hoy?

2. ¿Qué acto amable hiciste o viste que alguien hiciera por otra persona hoy?

3. ¿Qué pequeño acto amable puedes hacer mañana?

¡Continúen cada noche y hagan de la bondad un hábito

Sueñen en grande y compartan las respuestas de su familia con nosotros para tener la oportunidad de **¡GANAR!** ADULTOS: Escaneen el código QR cada mes y completen la breve encuesta.



La bondad puede contagiarse de persona a persona, igual que un bostezo!
¿Cómo puedes demostrarle bondad a un amigo hoy?

¡Datocurioso!