

La bondad cuenta

November Newsletter 2026-2027 | K-2

Nombre: _____

Grado: _____ Maestro/a: _____



La gran Why:

Cuando eres tu mejor versión, usas palabras amables, ayudas a los demás y tratas a las personas como quieres que te traten. Esto significa compartir, esperar tu turno, 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, nuestra escuela y nuestro mundo sean lugares más felices?



Acepta el reto

Frases de amistad

¡Repasa las frases de amistad de abajo y léelas en voz alta!

Luego, habla con tu clase o familia sobre cómo estas habilidades nos ayudan a ser amables, considerados y buenos amigos. ¿Puedes pensar en una ocasión en que usaste una de estas habilidades hoy?

Be kind
Share toys
Listen well
Use manners
Help friends

¿Por qué la cometa era tan buena amiga?

¡Porque siempre animaba a los demás!



¡A moverse!

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

Escribe aquí cuántas veces pudiste hacerlo:

Estos se llaman **sentadillas**, y ayudan a fortalecer tus piernas.



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



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



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

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

¡Todos los alimentos pueden formar parte! Algunos alimentos dan mucho combustible por sus nutrientes (**alimentos verdes para avanzar**) y otros son divertidos para disfrutar a veces (**alimentos amarillos para algunas veces**). La meta es comer distintos alimentos que den energía al cuerpo y disfrutarlos.



Rincón Corner

Bondad en la mesa

Cada noche, durante la cena, siéntense juntos unos minutos y hablen sobre la bondad. Vayan por turnos y respondan estas preguntas:

2. ¿Qué cosa amable hizo alguien por ti hoy?

1. ¿Qué cosa amable hiciste o viste hacer a alguien por otra persona hoy?

3. ¿Qué pequeña cosa amable puedes hacer mañana?

¡Continúen cada noche y hagan de la bondad un hábito familiar!

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 pasar de una persona a otra, igual que un bostezo!
¿Cómo puedes demostrarle bondad a un amigo hoy?

¡Dato curioso!



2026-2027 | K-2



November Newsletter

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