



Bienvenido El Desafío Fitness for Kids!

¡Nos emociona mucho que su estudiante se una a esta aventura de todo un año para estar **más saludable, fuerte y con más energía, tanto en la escuela como en casa!** Este programa ayuda a crear hábitos divertidos con estas increíbles metas:



- 9 O MÁS** horas de sueño cada noche
- ★ **5 O MÁS** porciones de frutas y verduras al día
- ★ **2 HORAS O MENOS** de tiempo frente a pantallas (TV, tabletas, teléfonos)
- ★ **1 HORA O MÁS** de actividad física cada día **MÁS H₂O** y 0 bebidas azucaradas!
- ★ **+TÚ** — es decir, TÚ y tu familia participando y apoyando un estilo de vida saludable.



Beneficios del

¿Por qué son tan importantes

¡Porque ayudan a los niños a desarrollar cuerpos fuertes, mentes ágiles y corazones felices! Los hábitos saludables que se forman ahora preparan el camino para una vida **de bienestar**.

¿Por qué es importante para mi familia?

Cada mes, llegará a casa un boletín divertido e interactivo que enseñará una de estas metas de salud. ¡Este boletín es una oportunidad para aprender, explorar y conversar juntos sobre la meta del mes! Completen el **NUEVO** desafío familiar en línea cada mes, ¡y su familia tendrá la oportunidad de ganar premios divertidos!

¡Premios

Esta es la mejor parte: ¡cada boletín que completen les dará una oportunidad de participar para ganar premios increíbles! Además, toda la escuela podría celebrar con eventos increíbles como las fiestas de baile de DJ Milk, conciertos en vivo de Kevin McCarthy, **demonstraciones de refrigerios saludables, excursiones y mucho más.**

PREPÁRENSE PARA UN AÑO LLENO DE DIVERSIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y UNIÓN FAMILIAR.

JUNTOS, HAREMOS QUE LA VIDA SALUDABLE SEA EL ¡DESAFÍO MÁS GENIAL DE TODOS!



Why It Matters

Por qué es Important

El Desafío Fitness for Kids (FFKC) es una forma divertida para que niños como TÚ aprendan a mantenerse saludables. Cada mes, tenemos actividades geniales en estas hojas para ayudarte a practicar hábitos saludables.

¿Sabes qué son los hábitos saludables? Los hábitos saludables incluyen:

- ★ Comer frutas y verduras deliciosas
- ★ Dormir lo suficiente cada noche
- ★ Mover tu cuerpo al correr, saltar o jugar
- ★ Hablar sobre tus sentimientos

¡Y mucho más! Estos hábitos te ayudan a crecer fuerte y saludable. Recordamos estos hábitos con un nombre especial: las metas **95210+YOU**

¿Por qué fue el cepillo de dientes a la escuela?

¡Para mejorar sus habilidades de cepillado!



¡Fijemos una meta FAMILIAR saludable!

Habla con tu familia sobre un hábito saludable que les gustaría practicar juntos este mes. Piensen en algo que ayude a tu familia a comer bien, moverse más, beber agua, dormir lo suficiente o pasar menos tiempo frente a las pantallas. ¡Escriban la meta de su familia en el recuadro!

Acepten el Desafío en Familia este Mes

¡Sueñen en grande!

Comparte la meta de tu familia para tener la oportunidad de GANAR!

ADULTOS: Escane en el código QR y completen la breve encuesta.



¡Conoce a los Niños

95210+YOU

Hola, soy **Rachel!**

Duelmo 9 horas cada noche para sentirme feliz, llena de energía y lista para jugar!



Hola, soy **Amira!**

Las manzanas son mi fruta favorita. ¡Me ayudan a crecer fuerte y saludable!



Hola, soy **Jake!**

Limito mi tiempo frente a las pantallas a 2 horas o menos para tener más tiempo para divertirme!



Soy **Emily!**
Muevo mi cuerpo durante 1 hora todos los días. ¡Correr es mi actividad favorita!



Hola, soy **Marco!**
Me encanta tomar agua para mantenerme saludable, lleno de energía y listo para jugar!



Soy **Tara!**
Me mantengo limpia cepillándome los dientes, lavándome las manos y bañándome. ¡Así me siento saludable y genial!



Hola, soy **Alex!**
Creo que TÚ eres importante, y ser amable y cariñoso nos ayuda a todos a sentirnos bien!

