

BIENESTAR POR VIDA

“El estar bien de salud no es un sprint, es un maratón.” Eso significa que debemos mantener los hábitos saludables no solamente para hoy, pero para el resto de nuestras vidas. Si creas hábitos saludables hoy, te ayudará a mantener hábitos saludables más adelante.

Actividades de Por Vida Hay muchas actividades que puedes aprender ahora que te ayudarán a mantenerte activo por el resto de tu vida. ¡Escribe el nombre de cada actividad debajo del dibujo y a continuación colorea las que te gustaría hacer!



DISCO GOLF

En sus Marcas

- 1 disco volante (o otra cosa para lanzar) por jugador
- Un sitio afuera con varios objetos para usarlos como blancos.

Listos

- Todos los jugadores empiezan en el mismo sitio
- escoja algo en el área (como un árbol o un poste de cerca) que pueda alcanzar su niño lanzando el disco 2-4 veces. Este será el hoyo #1.

¡Ya!

1. El objetivo del juego es de llegar al blanco lanzando el disco lo menos posible.
2. El jugador más joven lanza primero.
3. Después de lanzar todos, la persona que está más lejos del blanco lanza primero.
4. Cuenta cuantas veces lanzas el disco para llegar al blanco.
5. A continuación, escoge otro blanco y empieza de nuevo con “el hoyo #2.”
6. Haz esto con 9 “hoyos.”
7. ¡El resultado final es el número total de lanzamientos más tu edad!

Aquí tienes unas cuantas ideas de hábitos buenos que te ayudarán a mantenerte sano el resto de tu vida -

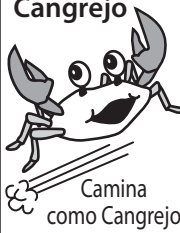



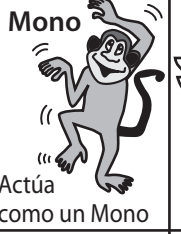




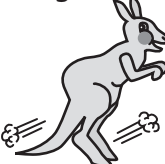

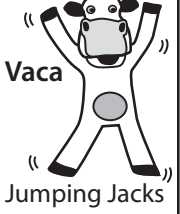


- S**elecciona frutas y verduras
- P**asa de 30-60 minutos al día jugando activamente.
- A**zúcar y grasa - evita el exceso.
- R**educes el tiempo de televisión y otros medios de comunicación.
- K**ilolitro de agua - ¡H₂O es lo primero!









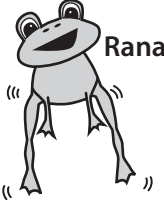
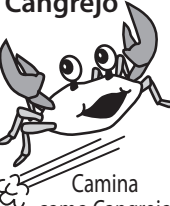



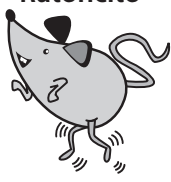

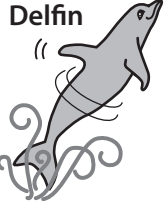











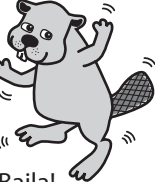


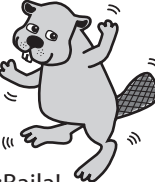
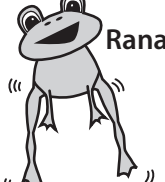


SPARK™
K-2

BINGO DE Actividad de Animal

- ★ Juega con dos o más personas.
- ★ El primer jugador escoge un animal en su tarjeta, y todos los jugadores hacen la actividad en la casilla de ese animal.
- ★ Haz la actividad 5 veces (o por 5 segundos). Aumenta el número por 5 cada vez que juegas.
- ★ Cuando termines la actividad de un animal, cubre la casilla con un marcador (una moneda o un botón).
- ★ El jugador siguiente escoge una nueva actividad de animal en su tarjeta.
- ★ ¡El primer jugador que consiga hacer 4 en línea horizontal, vertical, o diagonalmente hace BINGO!
- ★ ¿Cuántas veces puedes jugar BINGO de Actividad de Animal este mes?

Cangrejo  Camina como Cangrejo	Elefante  Giros del Torso	Burro  Coces de Burro	Perro  Correr como Cachorrito
Gato  Estiramiento del Tendón de la Corva	Castor  ¡Baila!	Mono  Actúa como un Mono	Gallina  Baila como una Gallina
Delfin  Salta y Gira	Rana  Salto de Rana	Serpiente  Abdominales	Canguro  Saltos de Esquí (de lado a lado)
Pajarito  Salta a la Pata Coja	Vaca  Jumping Jacks	Ratoncito  Corre en Sitio	Leopardo  Alzamiento de Talones

Leopardo  Alzamiento de Talones	Mono  Actúa como un Mono	Ratoncito  Corre en Sitio	Pajarito  Salta a la Pata Coja	Gallina  Baila como una Gallina	Serpiente  Abdominales	Vaca  Jumping Jacks	Gato  Estiramiento del Tendón de la Corva
Rana  Salto de Rana	Cangrejo  Camina como Cangrejo	Serpiente  Abdominales	Vaca  Jumping Jacks	Canguro  Saltos de Esquí (de lado a lado)	Ratoncito  Corre en Sitio	Perro  Correr como Cachorrito	Delfin  Salta y Gira
Perro  Correr como Cachorrito	Gato  Estiramiento del Tendón de la Corva	Canguro  Saltos de Esquí (de lado a lado)	Gallina  Baila como una Gallina	Burro  Coces de Burro	Pajarito  Salta a la Pata Coja	Elefante  Giros del Torso	Cangrejo  Camina como Cangrejo
Delfin  Salta y Gira	Burro  Coces de Burro	Elefante  Giros del Torso	Castor  ¡Baila!	Mono  Actúa como un Mono	Leopardo  Alzamiento de Talones	Castor  ¡Baila!	Rana  Salto de Rana