

¡De Vuelta a La Escuela!

Uno siempre está muy ocupado al comienzo del nuevo año escolar. Para hacerlo más fácil, haz rutinas para:

Desayuna Haz la tarea
Acuéstate temprano
Prepara tu comida
Limpia las mochilas y prepáralas para el próximo día
Limita el tiempo delante de la pantalla

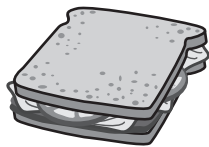
"¿Hola Marcos, me puedes ayudar a pensar en ideas para hacer el año escolar más fácil?"

"OK, Leanne."



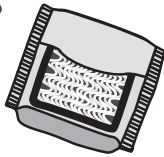
PREPARANDO UNA COMIDA SALUDABLE

Encierra en un círculo las cosas que incluirías en una comida SALUDABLE –



sándwich

☐



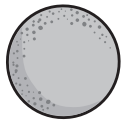
sopa de fideo chino
Ramen



papas fritas



☐ palitos de zanahorias



naranja

☐



barrita de dulce



agua

☐



soda

RECETA Mezcla de Frutos Secos Del Arco Iris

Ingredientes:

Frutos Secos (pasas, arándanos, albaricoques troceados, piña, mango, chips de plátano)

Semillas (girasol, calabaza)

Cereal (pretzels, chips de bagels o pita, cereal con poco azúcar, granola)

Nueces (almendras, anacardos/cashews, cacahuates, pacanas/pecans)

Instrucciones:

Mezcla partes iguales de frutos secos, semillas, cereal, y nueces. ¡Disfrútalo como un excelente snack que puedes llevar contigo!



¡LEELO!

The Berenstain Bears Go to School
by Stan and Jan Berenstain

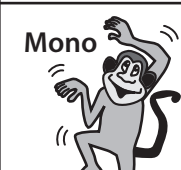
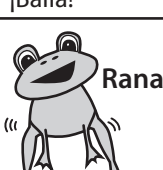
Back to School with Betsy
by Carolyn Haywood

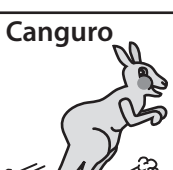
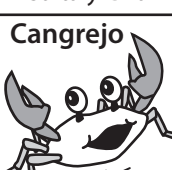
It's Back to School We Go!
by Ellen Jackson

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