

# BOLETÍN DE NOVIEMBRE

2024-2025 | 3-5



9 HORAS DE SUEÑO  
POR NOCHE

El Consejo de Tara:

**¡Duerme bien y comienza el día con buen pie!**

Dormir bien ayuda a la mente y al cuerpo a mantenerse sanos. Cuando no dormimos lo suficiente, nos sentimos cansados durante el día y puede que no nos vaya tan bien en la escuela. Intenta dormir al menos 9 horas cada noche para sentirte mejor por la mañana.



ACTIVIDAD:

**¡Pregúntate a ti mismo/a!** ¡Cuéntanos que ha sido lo mejor y lo peor que te ha pasado esta semana!

Lo Mejor: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lo Peor: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¡CHISTE!

¿Qué hace un perro con un taladro?

**Taladrando.**

'guau-guau'



DA LO MEJOR DE TI!

**¡Es el momento de dar las gracias!**

Escribe sobre algo por lo que debas dar gracias

Escribe sobre una **persona** por la que debas dar gracias

Escribe sobre un **lugar** por el que debas dar gracias

Escribe sobre una **comida** por la que debas dar gracias

Escribe sobre un **animal** por el que debas dar gracias

Escribe sobre un **recuerdo** por el que debas dar gracias

Escribe sobre una **actividad** por la que debas dar gracias

**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

Para más información y actividades, visite:  
[www.FitnessForKidsChallenge.com](http://www.FitnessForKidsChallenge.com)

## Reto:

Tara quiere dormir 9 horas cada noche. Observa en el reloj cuántas horas ha dormido. Escríbelo en la línea. Luego, en el recuadro, escribe **el signo mayor que >, menor que < o igual a =** si las horas son mayores, menores o iguales que 9. ¿Por qué es importante que Tara duerma lo suficiente?



|          |         |  |         |
|----------|---------|--|---------|
| 8:00 PM  | 6:00 AM |  | 9 horas |
| 10:00 PM | 7:00 AM |  | 9 horas |
| 9:00 PM  | 6:30 AM |  | 9 horas |
| 11:00 PM | 8:00 AM |  | 9 horas |
| 9:30 PM  | 8:30 AM |  | 9 horas |

## Colorea con las matemáticas:

Por la noche, si el cielo está despejado, podemos ver algunos planetas y varias estrellas. Ayuda a Alex a resolver el problema matemático, luego usa las claves de la derecha para colorear el cielo nocturno.



Math problems on the rocket and planets:

- Planet 1:  $8 \times 4$ ,  $10 \div 2$ ,  $62 \div 2$
- Planet 2:  $3 \times 4$
- Planet 3:  $3 \times 8$
- Planet 4:  $3 \times 8$
- Planet 5:  $3 \times 2$
- Star 1:  $70 \times 4$
- Star 2:  $1 \times 2$
- Star 3:  $5 \times 8$
- Star 4:  $12 \div 4$
- Rocket Body:  $100 \div 5$ ,  $8 \times 3$ ,  $2 \times 5$ ,  $6 \div 2$ ,  $5 \times 1$ ,  $14 \div 2$ ,  $1 \times 3$ ,  $2 \times 8$ ,  $16 \times 2$ ,  $4 \times 8$ ,  $70 \div 2$ ,  $5 \times 7$ ,  $48 \div 2$ ,  $2 \times 2$ ,  $22 \div 2$

### Claves:

- Amarillo = 0 - 5
- Gris = 6 - 10
- Naranja = 11-15
- Azul = 16 - 20
- Rojo = 21 - 25
- Rosado = 26 - 30
- Verde = 31 - 35
- Blanco = 36 - 40