



2 horas o menos frente a un dispositivo

Nombre

Grado

Docente

Los consejos de RACHEL:

Es importante no pasar demasiado tiempo usando dispositivos. En lugar de ello, busca formas de mantener tu cuerpo en movimiento y tu cerebro activo. ¡Mantenerse activo es un paso importante para ayudar a que tu cuerpo crezca y se vuelva fuerte y saludable!



ACTIVIDAD:

¿Qué día de la semana es? ¿Puedes hacer el ejercicio o la actividad que corresponde al día de la semana? ¡Trata de hacer cada ejercicio esta semana!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10 SALTOS DE TUERA	5 SALTOS DE CONEJO	20 SEGUNDOS DE CARRERA EN EL SITIO	15 SENTADILLAS	30 SEGUNDOS DE MEDITACIÓN / SENTARSE EN SILENCIO	10 ABDOMINALES	1 MINUTO DE ESTIRAMIENTOS

¡CHISTE!

¿Por qué la videoconsola decidió tomarse unas vacaciones?

¡Porque estaba cansada de jugar con ella todo el tiempo!

¡DA LO MEJOR DE TI!

Sentimientos, emociones. ¡Es normal tener emociones! A veces, algunas situaciones pueden hacernos sentir tristes, felices, enojo/a o avergonzado/a. Observa las caras de los niños que aparecen debajo, ¿puedes dar un ejemplo de por qué pueden estar sintiéndose así?



Rabia: _____



Vergüenza: _____



Felicidad: _____



Miedo: _____



Tristeza: _____



Reto

¡Verdadero o falso! Usa lo que has aprendido sobre el tiempo frente a la pantalla para responder la siguiente actividad. Escribe una "V" para verdadero si la oración es verdadera o escribe una "F" para falso si la oración no es verdadera.

1. El tiempo que paso frente a la pantalla es algo que no puedo controlar. _____
2. Leer un libro es un buen ejercicio para mi mente. _____
3. Pasar demasiado tiempo frente a una pantalla puede afectar mi salud. _____
4. Los videojuegos no cuentan como tiempo frente a la pantalla. _____
5. Puedo dormir mejor por la noche si no uso mi iPad, televisión o teléfono en la cama. _____
6. Debería pasar al menos 3 horas diarias frente a una pantalla. _____
7. Paso más tiempo con mi familia y amigos cuando uso pantallas. _____
8. En promedio, los niños de 8 a 10 años pasan 6 horas diarias frente a una pantalla. _____
9. Puedo limitar el tiempo que paso frente a una pantalla saliendo a jugar. _____
10. Pasar demasiado tiempo frente a una pantalla no es saludable para mis emociones y puede afectar mi estado de ánimo. _____

¡Las actividades extraescolares me ayudan a limitar el tiempo que paso frente a la pantalla y me mantienen saludable!



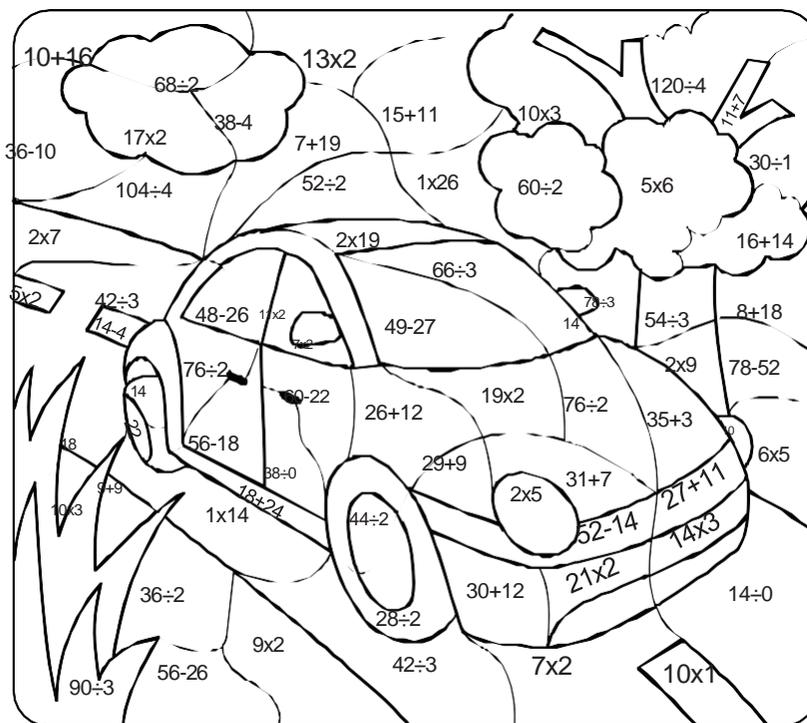
1. Falso 2. Verdadero 3. Verdadero 4. Falso 5. Verdadero 6. Falso 7. Verdadero 8. Verdadero 9. Verdadero 10. Verdadero

Marco y su familia dejan atrás las pantallas y se van de campamento. Resuelve el ejercicio y colorea la imagen para ver cómo llegará Marco.



Colorea con las matemáticas

Claves:



- 10 Amarillo
- 14 Negro
- 18 Marrón
- 22 Gris
- 26 Azul Claro
- 30 Verde
- 34 Blanco
- 38 Rojo
- 42 Rojo Oscuro