



PreK4



Newsletter

Vol.1 Tomo 6
Abril 2023



Vive, Come, Juega & Aprende!

EN ESTE TOMO:

- **Vive. P1**
- **Consejos para vivir una vida feliz. P2**
- **Los niños son el futuro. P3**
- **Juega & Aprende. P4**

Vive Una vida sana y feliz

En un momento de nuestras vidas, reflexionamos sobre las cosas que hacemos. Hoy, repite a ti mismo. "¡Viviré una vida sana y más feliz que ayer!"
Aquí hay SIETE consejos para vivir una Vida más feliz



7 tips to live a happier life
Follow 7 tips to increase your energy and live a happier, healthier, more productive life. You'll feel better with each step you take.

Consejos para **vivir** una vida sana y feliz

1 Come alimentos nutritivos



2 Duerme de 7 a 8 horas cada noche



3 Rodéate de buenas compañías



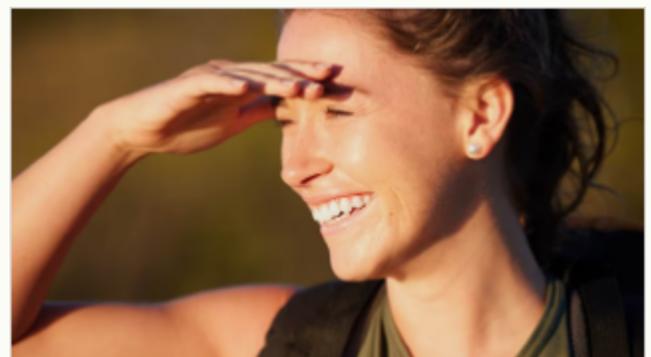
4 Evita el exceso de noticias negativas



5 Haz ejercicio regularmente

6 Haz algo significativo cada día

7 Piensa en buenos pensamientos para los demás

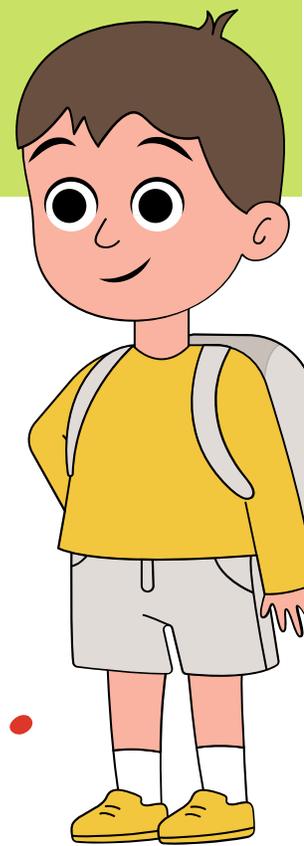


7 consejos para vivir una vida más feliz

Sigue 7 consejos para aumentar tu energía y vivir una vida más feliz, más saludable y productiva. Te sentirás mejor con cada paso que das.

happier, healthier, more productive life. You'll feel better with each step you take.

LOS NIÑOS SON EL FUTURO



*Abril es...
Mes Mundial de la Nutrición
Infantil!*

Los niños deben ser ...



Alimentados



Amados



**Apoyados para vivir
VIDAS NUTRIDAS y
SALUDABLES**



SABÍAS QUE???

Más niños se alimentan cuando las comidas escolares están incluidas en nuestro presupuesto nacional

JUEGA & APRENDE

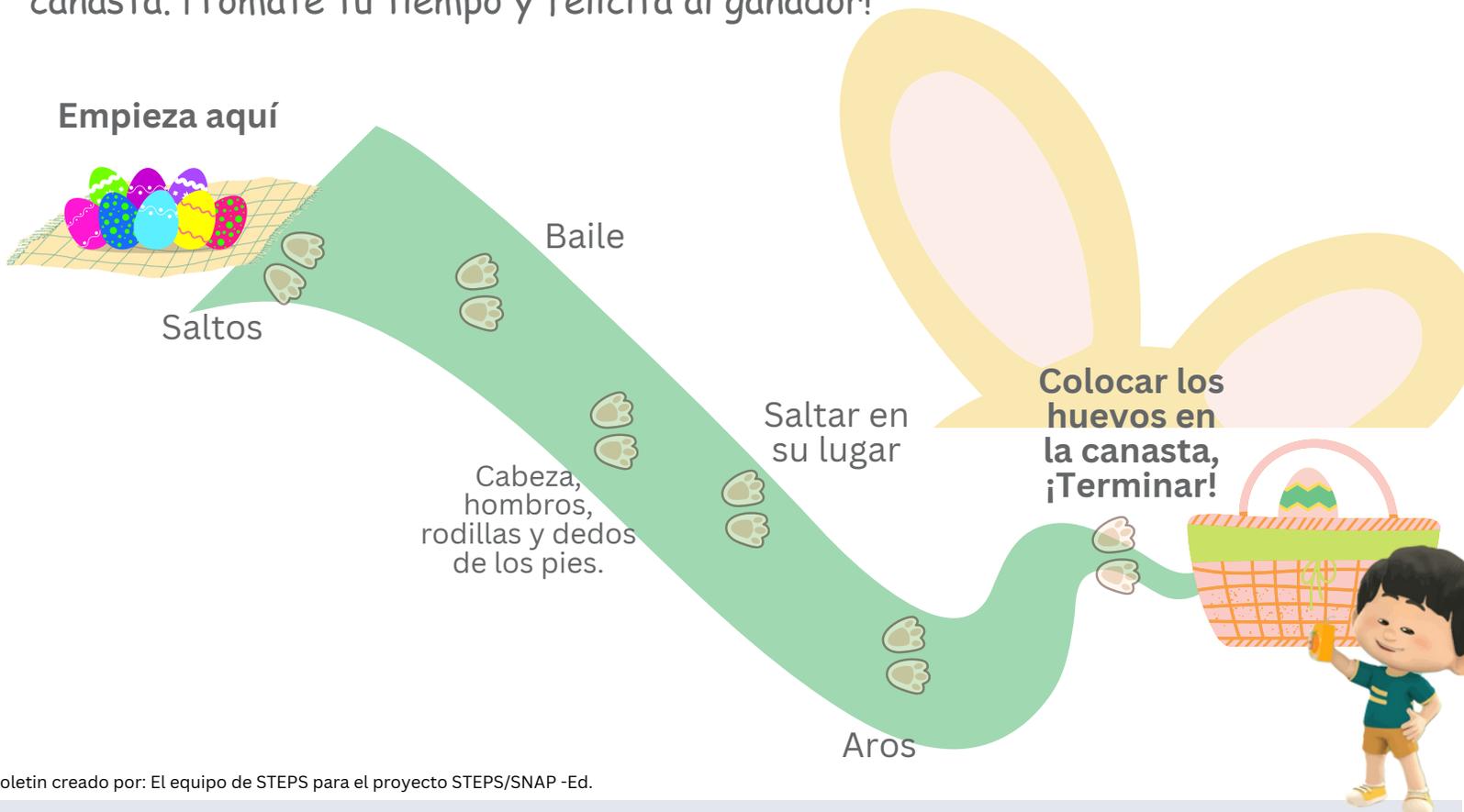
Esta Pascua, prueba este juego de actividad física. "Sendero del conejito"

Material necesario: Huevos de Pascua de plástico y una canasta grande. Una viga de bajo equilibrio, línea con cinta adhesiva, aros, un tapete y / o marcadores de colores.



Physical Education Resources (PreK)
The Social & Health Research Center in San Antonio, TX specializes in developing evidence-based health programs. We have partnered with many federal an...

Actividad: Entregue a cada niño un huevo de Pascua y pídale que lo lleven a la canasta al otro lado del camino que usted crea. Pídale al niño que haga cada una de las actividades físicas. Una vez que el niño completa todas las actividades físicas, entonces el niño puede colocar el huevo de Pascua en la canasta. ¡Tómate tu tiempo y felicita al ganador!



Boletín creado por: El equipo de STEPS para el proyecto STEPS/SNAP -Ed.

Project Sponsored By:



This institution is an equal opportunity provider.



Images by Social Health and Research Center



UTRioGrande Valley

For more information:

UTRGV STEPS Office

(956)665-2127

Southwick Hall Rm 1.120

1201 W University Dr.

Edinburg, TX 78539

