

Actividad 2

C El objetivo

EL OBJETIVO



Yo, _____, quiero limitar el tiempo de
Name
pantalla porque _____.

Para hacer esto, yo haré _____
Answer from 2C above

Quando hayas completado el objetivo de disminuir la cantidad de tiempo que pasas frente una pantalla, haga que su padre/guardián firme y devuelva el formulario firmado a su maestro.

Como el padre/guardian, he visto al estudiante completar el objetivo.

Firma _____ Fecha: _____

Actividad 3

B El objetivo

EL OBJETIVO



Intentaré esta nueva actividad:

Responda las siguientes preguntas una vez que haya intentado la nueva actividad.

¿Te gustó la actividad? ¿Por qué sí o por qué no? _____

¿Cuántos minutos hiciste la nueva actividad? _____

Si no disfrutaste de la actividad, ¿cómo la cambiarías para que sea más divertida? _____

*Haga que su padre/guardián firme y feche abajo cuando complete esta nueva actividad.
Devuelva el formulario firmado a su maestro.*

Como el padre/guardian, he visto al estudiante tratar esta nueva actividad.

Firma _____ Fecha: _____

Actividad 7

B El objetivo

EL OBJETIVO



Seguí mi rutina de dormir por una semana.

Haga que su padre/guardián firme y feche abajo. Devuelva el formulario firmado a su maestro.

Como padre/guardián, he visto a mi hijo practicando esta rutina de dormir por una semana.

Firma _____ Fecha: _____

Actividad 9C

C El objetivo

EL OBJETIVO



Traiga a casa esta lista y prepare una nueva comida esta semana. ¿Qué comida preparastes?

Haga que su padre/guardián firme y feche abajo cuando complete esta nueva actividad. Devuelva el formulario firmado a su maestro.

Como padre/guardián, he visto al estudiante preparar una nueva comida esta semana.

Firma _____ Fecha: _____



Actividad 10

C El objetivo

EL OBJETIVO



Planifique y prepare un nuevo desayuno esta semana.

¿Qué desayuno preparaste?

Haga que su padre/guardián firme y feche abajo cuando haya preparado un nuevo desayuno. Devuelva el formulario firmado a su maestro.

Como padre/guardián, he visto al estudiante preparar un nuevo desayuno esta semana.

Firma _____ Fecha: _____



B El objetivo

EL OBJETIVO



Prometo beber más agua al:

- Llevar una botella de agua recargable en mi mochila.
- Pedir un vaso gratis y llenarlo con agua en el restaurante.
- Colocar una jarra de agua en la mesa a la hora de comida.
- Lavar, llenar, y refrigerar una botella reutilizable para un acceso rápido.
- Agregar rodajas de fruta a mi agua para darle sabor.
- Probar agua carbonatada sin azúcar/ agua con gas.
- Beber agua en lugar de bebidas deportivas después de jugar mucho, practicar deportes, o sudar mucho.

Haga que su padre/guardián firme y feche abajo cuando haya completado esta nueva actividad. Devuelva el formulario firmado a su maestro.

Como padre/guardián, he visto al estudiante intentar de beber más agua practicando los objetivos seleccionados.

Firma _____ Fecha: _____

Actividad 12

B El objetivo

EL OBJETIVO



Nuestra familia intentó dos nuevas actividades:

1. _____

2. _____

Cuando complete esta actividad, haga que su padre/guardián firme abajo y regrese el formulario a su maestro.

Como padre / guardián, verificó que nuestra familia ha intentado estas dos actividades.

Firma _____ Fecha: _____