

Instrucciones para los Padres: Mayo 2020

# ¡Libérase del Exceso de Energía Infantil!



## Reto del Caminar & Montar en Bici Durante el Receso

**QUE:** Cuatro semanas de un reto de recreación física con distanciamiento social

**POR QUE:** Para ayudar a la salud física y mental de los niños durante el cierre de las escuelas y que de paso hagan algo DIVERTIDO

**COMO:** Los niños toman nota de su ejercicio diario durante el receso (entre 15 y 30 minutos diarios es lo sugerido)

**DONDE:** Los niños hacen ejercicio en la casa o en el barrio (permaneciendo a seis pies de distancia de otros cuando monten bicicleta, anden o vayan de caminata)

**WHEN:** **Entre el 4 y el 29 de mayo**

**Día de Sacar el Exceso de Energía (Ya Ya):** Si todos hacen su mejor esfuerzo para ganar "Puntos Ya Ya," su escuela recibirá un certificado de regalo para comprar {dulces o pasteles para el Ya Ya DAY} que serán entregados a los estudiantes en el otoño. ¡Todos podemos juntar nuestro esfuerzo para liberarnos del exceso de energía!

## Cómo Comenzar: ¡MUY FACIL!!! Tres pasos ...

**#1 IMPRIMA** la hoja de registro adjunta y póngala en su refrigerador u otra ubicación central en su casa para anotar diariamente los "puntos YA YA" (o usted puede crear su propia hoja de registro para llevar la cuenta de los puntos)

**#2 HABLELE** a sus hijos de cómo ganar esos "Puntos YA YA". Este es nuestro sistema de puntos para la diversión diaria:

4 puntos = Montar en bicicleta o patineta *seis pies aparte de otros*

3 puntos = Andar/Ir de Caminata/Correr/Saltar *seis pies aparte de otros*

2 puntos = Saltar lazo/Bailar/Usar el Hula-Hoop/Limpiar el jardín/Jugar rayuela

*¡Cualquier ejercicio cuenta! Sólo asegúrese que los niños conserven su distancia.*

Nota: Si su niño no lo hace por un día ... ¡no importa! Pueden reponer el ejercicio de ese día en el fin de semana y todavía recibir sus puntos.

**#3 CUENTELE** a sus hijos sobre el premio para motivarlos a sacar ese exceso de energía durante la estadía en casa y a obtener sus puntos.

**\*\*\*MUY IMPORTANTE: Durante el último día del reto, reporte los puntos de sus hijos.**

- 1) Por favor ayude a su hijo a sumar todos sus "puntos Ya Ya" en mayo 29.
- 2) Vaya a nuestra forma de GOOGLE: [RECORD TOTAL POINTS HERE](#) para registrar los puntos de sus niños y así poder calcular el GRAN TOTAL de la escuela. Si no tiene acceso a la forma de GOOGLE, saque una foto del registro que usted haya hecho de su hijo y envíe esa foto a [renee@marinbike.org](mailto:renee@marinbike.org) (or mándela por correo a Renee a Safe Routes to Schools, 733 Center Street, Fairfax, CA 94930 ates del 15 de junio de 2020).