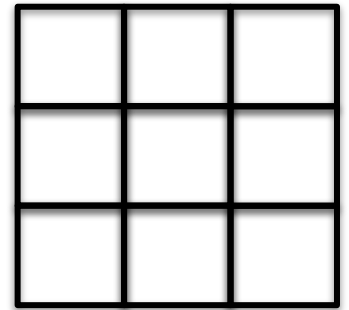


Usando la letra

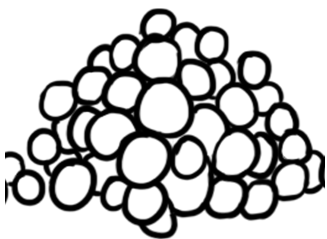


QUADS
(CUÁDRICEPS)

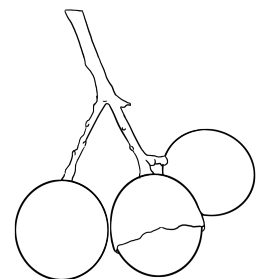


QUILT
(COLCHA)

Qq



QUINOA
(QUINUA)



QUENEPa

para ser mas saludable

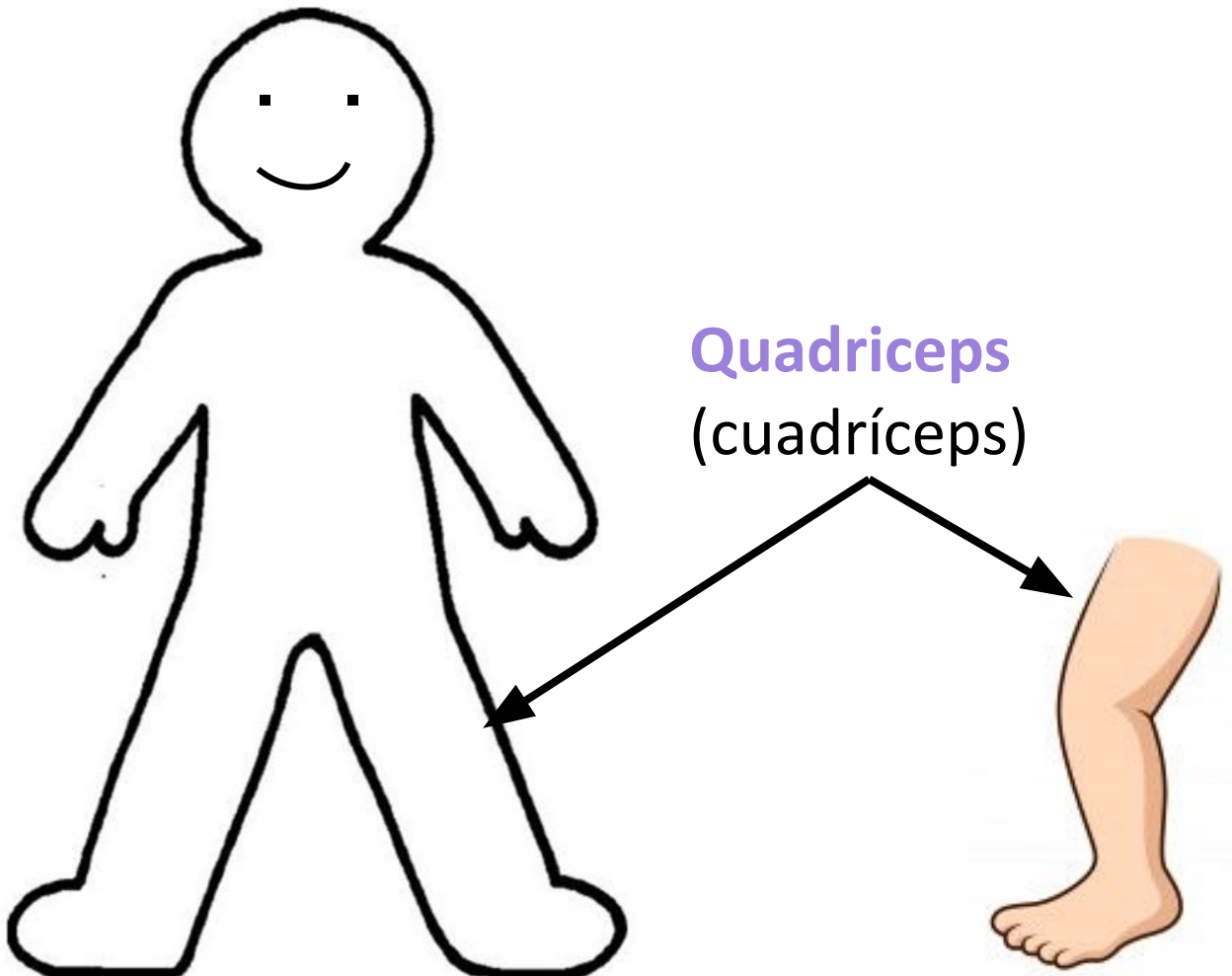




S MED 'S Lección de
ciencia:
¡Anatomía con
la letra **Q**!

Qq

Una parte importante de tu cuerpo comienza con la letra **Q**.

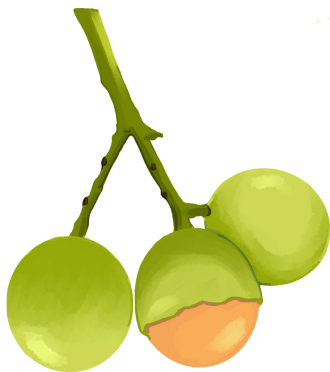


Trata de encontrar tus cuádriceps (**quadriceps**) en tu
piernas!

Qq



BERRY
usa la letra **Q**
para hacer
saludable
comiendo
quenepa.



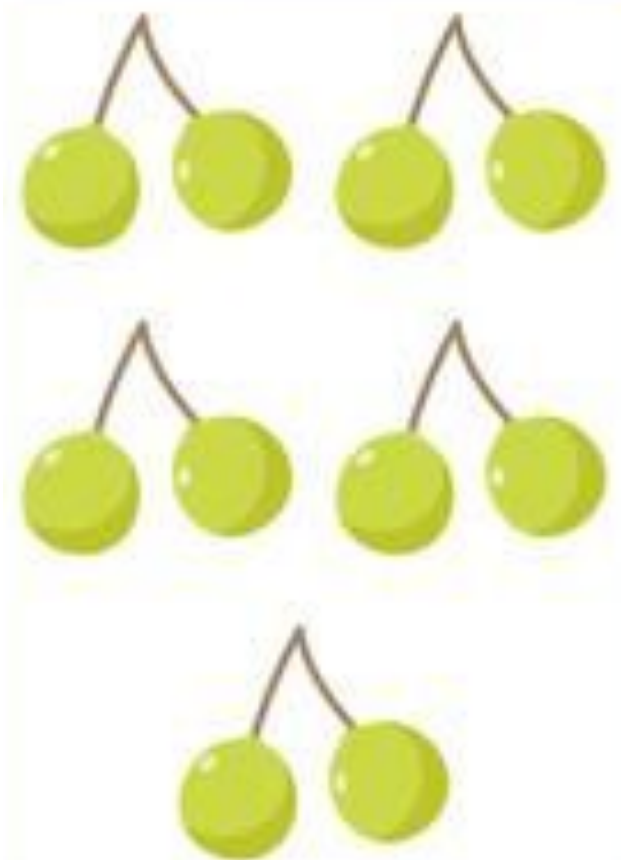
Quenepa

La fruta **quenepa** tiene muchos nombres! También se llama limoncillo, Spanish lime, **quinep**, y mas!

¿Puedes contar cuantos pares de **quenepa** hay?

Respuesta:

Respuesta: 5



Qq

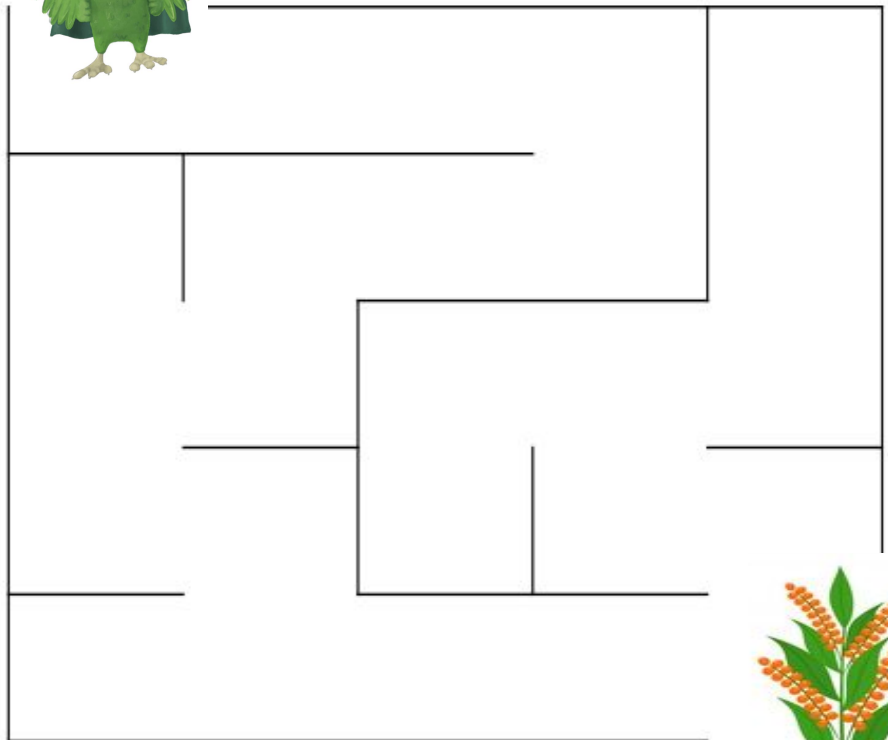


BROC

usa la letra **Q** para
ser saludable
comiendo hojas de
quinoa (quinua).



Hojas de **quinoa (quinua)** son muy
saludables!
Incluso saben como espinacas!



Ayuda a Broc a
llegar a la planta
de **quinoa**
(quinua).

Qq



Sport

usa la letra **Q** para ser
saludable estirando
sus cuádriceps
(quads).

¡Los estiramientos cuádruples (**quads**) ayudan a que
tus piernas se sientan bien! Trate de hacer
estiramientos cuádruples (**quads**) después de haber
estado sentado.



Estiramiento **cuádruple**
(**Quad** stretch)

¡Ponte de pie y haz un estiramiento
cuádruple (**quad**)!

Qq



WARNER

usa la letra **Q** para
hacer saludable
sabiendo cuando no
quedarse callado
(**quiet**).

**Es muy importante saber cuándo no deberías de
estar callado (**quiet**) y usar tu voz.**

Si ves que alguien está siendo intimidado, habla y cuéntaselo a un
adulto de confianza.

Si un extraño quiere que vayas con él, deja de estar callado
(**quiet**), dile que se vaya y luego díselo a un adulto de
confianza.

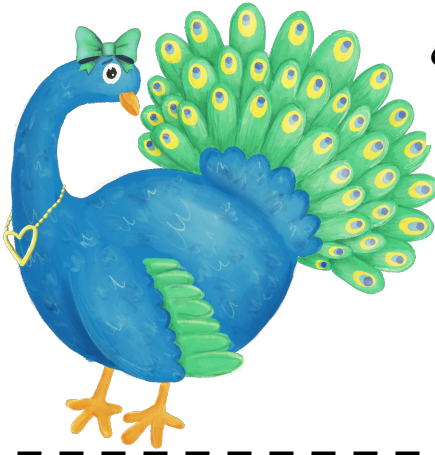
Si alguien trata de tocarte sin tu permiso, aunque sea solo
para darte un abrazo, dile **NO**.

Colorea la palabra "NO".

NO



Qq



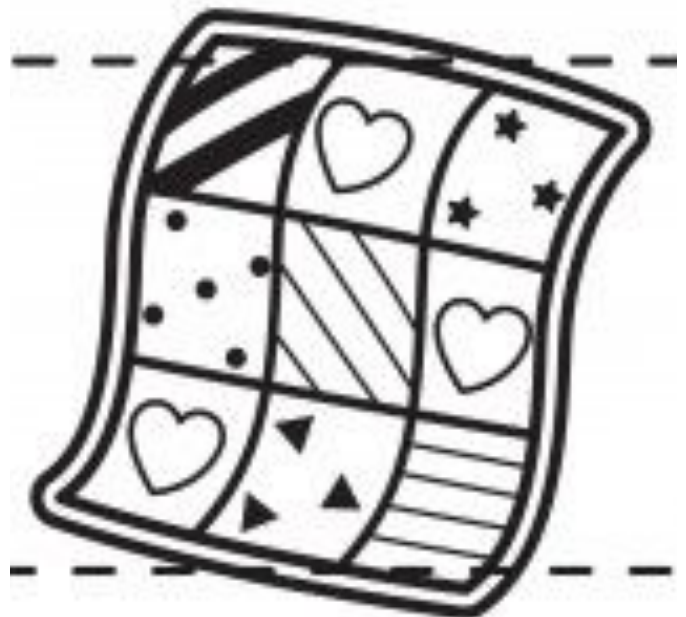
Pathy

usa la letra **Q** para
ser saludable
haciendo una
colcha (**quilt**).

Una colcha (**quilt**) es una grande, pesada cobija que te
mantiene caliente.

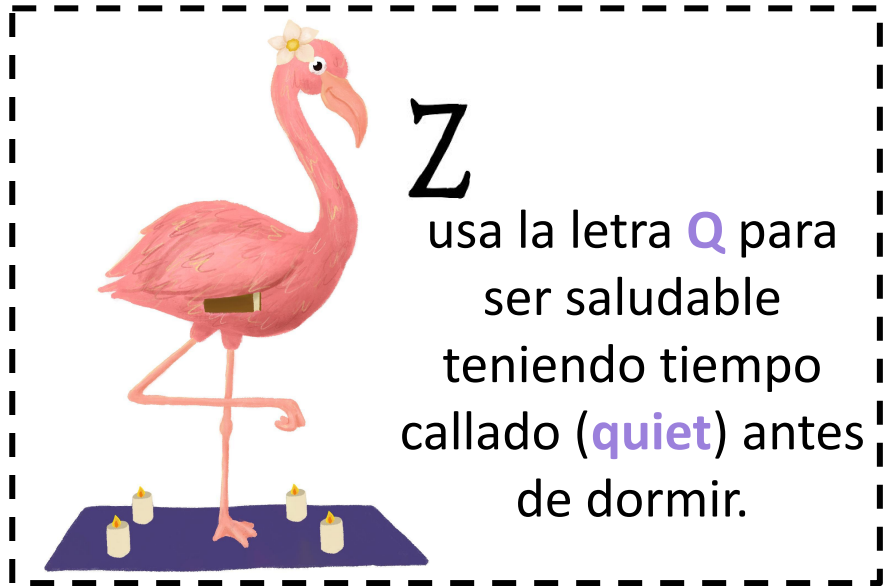


Haciendo una colcha (**quilt**) te puede ayudar a
sentirte mejor si te sientes estresado. Puedes
acurrucarte debajo de la colcha (**quilt**) cuando
hace frío!



**Ayuda a Pathy
colorear la colcha
(**quilt**)!**

Qq



Z

usa la letra **Q** para ser saludable teniendo tiempo callado (**quiet**) antes de dormir.

Si tienes tiempo callado (**quiet**) antes de dormir, sera mas facil para que te duermas!

Usa tu tiempo callado (**quiet**) para acurrucar tu colcha (**quilt**) o leer un libro.

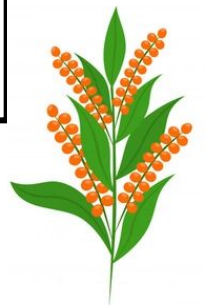


Dibuja lo que harás en tu tiempo callado (**quiet**).



Qq

Dibuja una foto de como puedes usar la letra **Q** para ser más saludable.



Qq

Estándares de Salud

- 1.1.N Nombre una variedad de alimentos saludables y explique por qué son necesarios para una buena salud.
- 1.2.N Identificar una variedad de bocadillos saludables.
- 1.3.N Describa los beneficios de estar físicamente activo.
- 7.1.N Elegir bocadillos saludable.
- 1.5.G Nombrar partes del cuerpo y sus funciones.
- 1.2.S Identificar situaciones de emergencia
- 1.5.S Explique que toda persona tiene derecho a decirle a los demás que no toquen su cuerpo.
- 1.10.S Identificar a las personas que son desconocidas y cómo evitar el contacto con personas desconocidas.
- 5.1.S Identificar situaciones en las que es necesario buscar ayuda de un adulto o llamar al 9-1-1.
- 7.1.S Siga las reglas para el juego seguro y las rutinas de seguridad.
- 7.1.M Expresar emociones adecuadamente.