

## Entrenadores Graduados hablan a las escuelas

Los entrenadores Mickey y Randy se graduaron con su Maestría en Deportes de Desarrollo Juvenil. Aquí están sus mensajes de video personales.

[Vea el entrenador Mickey.](#)  
[Vea al entrenador Randy.](#)

## Realce Mensual De Los Entrenadores De WITS



Unace desde casa a una rutina de ejercicio cardiovascular con la entrenadora Emilie



## Mensaje personal de los entrenadores de WITS



[Entrenadora Jules PS 59M](#)  
[Entrenadora Emilie PS1K](#)

### Muévase más en casa

Mientras está en casa hacer movimientos creativos es posible. Los expertos recomiendan [menos tiempos frente a las pantallas y mas actividades con la familia.](#)

## Planificación de comidas rápidas y fáciles



Facilite la compra de alimentos con este [plan de comidas](#) para toda la familia.

¡Apostamos a que nunca pensaste en [estos sabores de helado!](#) [¿Y en un tarro de albañil?](#)

Con un poco de ayuda, su hijo puede preparar esta [versátil ensalada de garbanzos](#) con Rachel, miembro del Servicio de Food Corps de WITS.

¡Sumerja a su hijo en la [programación esencial de bienestar que alimenta](#), nutre y enseña sobre la comida.

## Socios de La Comunidad de WITS



Felicitamos a los socios de todo el país por trabajar juntos con nosotros en las escuelas para garantizar que los estudiantes conozcan, prueben y cocinen alimentos nutritivos [en sus comunidades.](#)

## Mindfulness (atencion plena) para niños



Haga una meditación guiada con sus hijos para descansar mejor y soñar más.

[Practique la gratitud con su hijo escribiendo una carta de agradecimiento a los trabajadores de la salud.](#)

[18 Juegos, hojas de trabajo y actividades de Mindfulness.](#)

[Comer conscientemente junto a su familia](#)

## Educacion financiera



Pruebe esta actividad de presupuesto [101](#) con el chef Rebecca y sorprenda a los niños con este consejo.

Pida a sus hijos y otros estudiantes que juegen [un juego del Mercado Bolsa de Valores.](#)

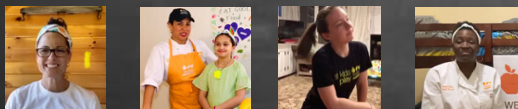
## Artesanía casera con Chef Aletha



[Haga uso de materiales y cree artesanías](#) que a toda la familia le encantará ver por toda la casa.

## ¿Ya se inscribió a la aplicación de telefono FAMER?

Esta semana puedes mejorar tu inmunidad con un juego de 4 cuadrados, Te divertirás tanto que ni siquiera sentirás que estas haciendo ejercicio.



Para inscribirte email:  
[Wendy@wellnessintheschools.org](mailto:Wendy@wellnessintheschools.org)

## Mensaje personal de los chefs de WITS



[Chef Cameo PS 217K](#)  
[Chef Jenee' PS 3M](#)  
[Chef Brooke St. Joseph's](#)

## Proteinas durante la Pandemia por el Chef y Nutricionista Ricardo



El Chef y Nutricionista Ricardo Díaz nos enseña desde nuestros hogares la cantidad de [proteína](#) [requerida](#) y las [variedades de opciones para una dieta saludable.](#)

## Realce Mensual De Los Cocineros De WITS



La chef Laurielle y su hijo Jett le muestran cómo preparar un refrigerio [primaveral](#) [mientras aprenden habilidades de cortes con cuchillos.](#) Jett es un natural!