



De vuelta a la escuela 2010-2011

Estimados padres,

Este ejemplar de **Healthy and Wise Back to School**, dedicado a la vuelta a la escuela, se utilizará durante los próximos meses del nuevo año escolar y cubrirá los siguientes temas de educación física, nutrición y salud.

Educación física

Deportes para jóvenes

¿Te sientes en forma? La importancia del ejercicio físico regular

Nutrición

Información actualizada sobre las normas dietéticas para los norteamericanos

Información rápida sobre MyPyramid.gov – Pasos para una vida más sana

El agua y la salud

Salud

Aprendamos sobre el cuerpo humano

De vuelta a la escuela

Cómo hacer amigos

Esperamos que disfruten de los artículos y actividades de este mes. Por favor, ayuden a su hijo/hija a hacer las actividades asignadas en la publicación Healthy and Wise. Consideren hacer algunas de las actividades adicionales que se explican a continuación:

- Jueguen a lanzar la pelota, al baloncesto o a cualquier otro deporte con sus hijos por la tarde. Animen a toda la familia a participar. Explore qué deportes recreativos hay disponibles en su comunidad. Visiten los sitios web sobre ligas deportivas juveniles que aparecen en la publicación **Healthy and Wise**.



- ¿Siguen las normas dietéticas para los norteamericanos? Visiten www.MyPyramid.gov y reciban un plan personalizado de alimentación y actividad física cuando indiquen su edad, sexo y nivel de actividad física.
- Eviten comprar bebidas gaseosas y deportivas. Animen a su familia a beber mucha agua, además si piden agua cuando comen en un restaurante la cuenta no será tan costosa.
- Ayuden a sus hijos a establecer una rutina de vuelta a la escuela que les ayude a tener éxito durante este año escolar.
- Animen a sus hijos a formar nuevas amistades este año y a hacer que los estudiantes nuevos se sientan bienvenidos.

¡Sean Healthy and Wise (sanos y sabios)!