



Noviembre 2009

Estimados padres,

Este mes, en nuestra publicación *Healthy and Wise*, vamos a cubrir los siguientes temas de educación física, nutrición y salud.

Educación física

¿Te interesa jugar al baloncesto?

Tipos y beneficios del ejercicio anaeróbico

Nutrición

El grupo de carnes y legumbres

Cómo evitar las enfermedades transmitidas por alimentos

Salud

¿Estás a riesgo de desarrollar diabetes tipo 2?

Cómo funcionan los pulmones

¿Dile “NO” al tabaco!

Qué hacer para que la escuela sea un entorno seguro y sano

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

- El baloncesto es un deporte extraordinario para los niños. Comienzan las ligas organizadas por la comunidad y las iglesias y este sería buen momento para buscar una liga deportiva para sus hijos.
- Seleccionen dos o tres días a la semana, durante este mes, para empezar a incorporar varios ejercicios anaeróbicos a su rutina de ejercicio físico.
- Asegúrense de descongelar el pavo completamente en el refrigerador. Utilicen un termómetro de cocina para garantizar que el pavo está totalmente cocinado. Saquen el relleno del pavo antes de guardar las sobras.
- Si piensan que ustedes o sus hijos están a riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, hagan una cita con el médico de inmediato. ¡Esto debe ser prioritario!
- Protejan a sus hijos contra el humo de segunda mano y no permitan ni a su familia ni a sus amigos fumar dentro de su casa.
- Participen en iniciativas de salud y seguridad en la escuela de sus hijos. Hablen con el administrador del recinto escolar y con el maestro de educación física para saber cómo pueden ayudar. Los padres pueden realmente influir cuando se trata de poner en marcha iniciativas de seguridad, salud y buena forma física. ¡Den un paso adelante y manos a la obra!

¡Sean Healthy and Wise (sanos y sabios)!