



## Diciembre 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**

Artes marciales

Cómo mantenerse activo durante los meses de invierno

### **Nutrición**

Todo sobre el azúcar

El grupo de los lácteos

### **Salud**

La importancia de las inmunizaciones

Lávate las manos

Compras seguras durante las fiestas

Cómo tratar con el estrés

**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**

- Hagan planes de antemano para hacer ejercicio físico durante los meses fríos. Vistan con varias capas de ropa, incluyendo guantes y gorros para toda la familia. Traten de hacer algún ejercicio físico al aire libre al menos 2 o 3 veces a la semana. ¡Abríguense bien y no dejen de moverse!
- Pidan a sus amigos y familia que traigan una receta sana y baja en grasas y azúcar como parte de un intercambio de regalos durante las fiestas. En la tarjeta con la receta haga un agujero en una esquina. Coloque las tarjetas en el árbol de Navidad con un ganchito de los que se usan para colgar los adornos, y pida a los invitados que tomen un número al azar y que seleccionen una tarjeta con receta por orden.
- Examine el informe de inmunizaciones de sus hijos. Haga lo necesario para que sus hijos reciban las vacunas que fueran necesarias antes de comenzar el próximo año escolar.
- Tengan a mano en la cocina bastante jabón y toallas de papel desechables. Animen a la familia y a los invitados a lavarse las manos antes de ayudarles en la cocina y antes de sentarse a comer.
- En familia, examinen algunos de los consejos prácticos de Healthy and Wise para hacer compras seguras durante las fiestas. Personalice los consejos a su situación particular, si fuera necesario

**¡Sean Healthy and Wise! (sanos y sabios)**