



Febrero 2010

Estimados padres,

Este mes la publicación Healthy and Wise va a cubrir los siguientes temas de educación física, nutrición y salud:

Educación física

Día nacional del deporte para niñas y mujeres (NGWSD en inglés)

Hacer ejercicio con un compañero

Nutrición

Consideren las frutas antes que los dulces

El chocolate oscuro ¿es sano en moderación?

Salud

Medicina preventiva – Sea un consumidor sabio de productos para la salud

Celebre el mes de concienciación sobre la salud dental y del corazón

¿Qué son los Primeros Auxilios?

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

- Hablen sobre las oportunidades disponibles en su comunidad para la práctica del deporte para niñas. Si su hija tiene interés en un deporte en particular, vayan a la biblioteca o busquen juntos más información en Internet. Averigüen qué deportes hay disponibles para niñas en los distintos niveles escolares en su distrito.
- ¡Busquen un compañero para hacer ejercicio! Ya se trate de un paseo en familia al anochecer, o una clase de yoga con una amiga, tener un compañero para hacer ejercicio puede ayudar a mantenerlos motivados y cumplidores.
- Ha llegado el momento de abandonar el hábito de comer dulces que pueda tener su familia. Comprométanse este mes a no comprar más caramelos o dulces. Tengan a mano otros antojitos más sanos, tales como fruta.
- ¿Alguien de la familia necesita un chequeo dental? De ser así, aprovechen este mes para hacer las citas necesarias. Si no han remplazado sus cepillos de dientes recientemente, este es un buen mes para hacerlo.
- Si hace tiempo que no les han tomado la presión arterial, o les han hecho un análisis de colesterol, este es el momento oportuno para hacer las citas para esos análisis tan importantes.

- Asegúrense de tener un botiquín de primeros auxilios en casa y en su vehículo.

¡Sean Healthy and Wise! (sanos y sabios)