



Enero 2010

Estimados padres,

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

Educación física

Deportes individuales

De vuelta a la práctica regular del ejercicio físico

Nutrición

Metabolismo

Las bebidas deportivas y energéticas y las barras energéticas

Salud

Cuidado con algunos anuncios publicitarios y productos para la salud

Un peso corporal sano

Cómo patrocinar una campaña de donación de sangre

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

- Si sus hijos no han encontrado un deporte en equipo que les interese, consideren un deporte individual. Hablen con sus hijos de las distintas alternativas.
- Si durante las fiestas han estado sedentarios, comprométanse a volver a la práctica del ejercicio físico. Escriban sus objetivos para mejorar su condición física en 2010 y colóquenlos en el frente del refrigerador. Anoten su progreso semanalmente.
- Si han estado comprando bebidas deportivas y energéticas para sus hijos, comprométanse este año a no comprar más de esas bebidas. Los beneficios de estas bebidas para la mayoría de la gente son muy limitados y además, algunas de las bebidas energéticas contienen ingredientes que pueden ser dañinos.
- Hagan una evaluación sincera del peso y de la salud general de cada uno de los miembros de su familia. Si tienen alguna preocupación, pidan una cita con su médico y pídanle consejo.
- A sus hijos les han enseñado sobre la donación de sangre este mes en *Healthy and Wise*. Dediquen tiempo para donar sangre y hablar con sus hijos del proceso de “regalar vida”.

- ¡Empiecen bien el Año Nuevo y hagan de la salud una prioridad en el 2010!

¡Sean Healthy and Wise! (sanos y sabios)