



Abril 2008

Estimados padres,

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

Educación física

Prevención de lesiones deportivas
Entrenamiento de intervalo

Nutrición

La elección más sana: las verduras
La verdad sobre los alimentos a la parrilla, horneados y fritos

Salud

El sueño y la salud
Protege el medio ambiente – Protege la salud
Tú eres responsable de tu salud
¿Qué es el autocontrol?

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:

- Este sería un buen mes para evaluar el equipo deportivo de sus hijos. Reemplacen cualquier parte del equipo que se les haya quedado pequeño. Pueden comprar equipo usado o de segunda mano siempre y cuando esté en buenas condiciones. Recuerden animar a sus hijos a llevar casco para montar en bicicleta, o usar patines, patinete eléctrico o patineta.
- Durante el mes de abril traten de comer más verduras. Coloquen en la puerta del refrigerador una “Lista de verduras” donde cada miembro de la familia escriba las verduras que come cada día durante todo el mes.
- ¿Aproximadamente cuántas horas duermen ustedes y sus hijos por la noche? La falta de sueño puede afectar la salud. Si no lo hacen todavía, establezcan una hora fija para acostarse, tanto ustedes como sus hijos, para asegurarse de que duermen 8-9 horas como promedio cada noche.
- El autocontrol es una aptitud que los padres pueden demostrar mediante su ejemplo a sus hijos. Hablen de las maneras cómo practican el autocontrol y asegúrense de elogiar a sus hijos cuando vean que ellos demuestran autocontrol.

¡Sean Healthy and Wise! (sanos y sabios)