



## Enero 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**

Gimnasia y danza

Objetivos de condición física para 2008

### **Nutrición**

Evaluación de la publicidad sobre nutrición y ejercicio

La alimentación sana, un buen hábito

### **Salud**

Un peso sano

El sistema digestivo

La sangre

2008 – Un Año Nuevo Healthy and Wise

**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**

- Establezcan objetivos familiares de condición física para 2008. Escribanlos y colóquenlos en el frente del refrigerador. Utilicen algunos de los pasos para planear y fijar objetivos que aparecen en *Healthy and Wise* este mes, para ayudarles a lograr dichos objetivos.
- Sus hijos se van a ver expuestos a publicidad sobre dietas, especialmente a través de la televisión. Cuando resulte apropiado, señalen las afirmaciones falsas o erróneas de dicha publicidad. Hablen sobre los hábitos de alimentación sanos y utilicen las herramientas sobre nutrición y actividad física que se encuentran en [www.MyPyramid.gov](http://www.MyPyramid.gov).
- Ahora es el momento de romper esos hábitos de alimentación de las vacaciones. No compren ni horneen dulces. Compran verduras, frutas y granos integrales.
- Hagan una evaluación sincera del peso y de la salud general de cada uno de los miembros de la familia. Si tienen alguna preocupación, pidan una cita con su médico y pídanle consejo.

- Hablen con sus hijos acerca de cómo protegerse la sangre. Asegúrense de que tienen una caja de guantes desechables a mano, en caso de que alguno de ustedes deba ayudar con una lesión o a limpiar una herida.
- ¡Empiecen bien el Año Nuevo y hagan de la salud una prioridad en el 2008!

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