

A los Padres: Carta y Actividades

Estimados Padres o Tutores:

La clase de salud de su hijo(a) está estudiando la nutrición y la buena condición física. Estudiaremos la importancia de llevar una dieta balanceada de alimentos saludables y un programa regular de ejercicios.

Los asuntos que su hijo(a) va a investigar incluyen: *¿Cómo puedo planear una dieta sana? ¿Cómo puedo controlar mi peso y mantenerme saludable? ¿Cómo me ayuda el ejercicio? ¿Cómo puedo sacarle el mayor provecho al ejercicio?* y muchos más. Por favor, investiguen estas preguntas con su chico(a), para que él (ella) pueda buscar respuestas que lo (la) ayuden a hacer decisiones sanas con confianza.

Para reforzar y ampliar nuestro trabajo escolar, tomen unas horas para llevar a cabo por lo menos una de las siguientes actividades con su hijo(a):

- Juntos, planeen comidas balanceadas que proporcionen las cantidades recomendadas de pan o cereales; frutas; vegetales; carne, pescado, frijoles o huevos; y leche o productos lácteos.
- Ayuden a su hijo(a) a evitar bocadillos que son altos en grasa, sal, azúcar y cafeína. Tomen el tiempo juntos para preparar y disfrutar bocadillos más nutritivos, incluido rositas de maíz (palomitas), vegetales frescos y frutas.
- Ayuden a su hijo(a) a llevar a cabo un programa diario de ejercicio. Si el tiempo se lo permite, participen con su hijo(a) en ejercicios aeróbicos o en una caminata o carrera. Sigán los procedimientos de seguridad para evitar lesiones, siempre comenzando sesiones de ejercicio con un período de calentamiento y terminando con ejercicios de enfriamiento.

Por favor, participen en otras actividades que Uds. piensen que ayudarán a su hijo(a) a desarrollar buenos hábitos en la alimentación y el ejercicio. Muchas gracias por su atención. Como siempre, ponganse en contacto conmigo si desean más información.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud