

Noticias CSH

Enlace entre Escuela y Hogar

Volumen 1: EMPEZANDO

Salud Total

EPISD Coordinated School Health • El Paso Independent School District

Estimadas familias,

Estamos emocionados de continuar nuestro proyecto de enseñar el tema de salud escolar. A lo largo del año, sus hijos aprenderán acerca de varios temas de salud. Para reforzar lo que sus hijos están aprendiendo, los invitamos a estudiar estas hojas informativas en familia y a realizar algunas de las actividades. El primer tema es Salud Total. ¡Esperamos poder trabajar junto con ustedes para guiar con éxito a una generación de estudiantes más saludable!

META DE SALUD: Cuidar tu salud en general

OBJETIVO: Entender formas de cuidar tu cuerpo y tu mente

VOCABULARIO:

Buena salud - cuidar tu cuerpo y mente

Salud total - cuidar tu cuerpo, mente, relaciones

Mental - mente

Social - llevarse bien con los demás

Física - cuerpo

Diversión Familiar

Jugar juegos de mesa en familia es una muy buena forma de enseñarle a sus hijos el concepto de las reglas, seguir reglas, ganar y perder.

No sólo permiten pasar tiempo juntos como familia, sino que estudios demuestran que los juegos de mesa mejorarán en gran medida las habilidades académicas de sus hijos. Apagando la televisión e involucrando a sus hijos en un juego de mesa al menos un par de veces por semana puede mejorar notablemente su desempeño en matemáticas.

Aquí les sugerimos algunos juegos de mesa populares: Ajedrez, Damas, Monopolio, Scrabble, Clue, The Game of Life, Serpientes y Escaleras, Trivial Pursuit, Battleship, Conecta 4, Pintamonitos.



CONSEJO DE PADRES

Hay alguna forma de aumentar la energía rápidamente después de un largo y cansado día?

Después de un largo y cansado día, una forma rápida y fácil de adquirir un segundo aire es mojarse la parte interna de las muñecas con agua muy fría por 30 segundos. Ya que las muñecas son puntos claves en la circulación, esto generará un efecto refrescante a través del cuerpo en cuestión de segundos. Aún hay más, el impacto de agua muy fría en la piel soltará noradrenalina, una hormona que está comprobado que mejora la atención, energía y el nivel de alerta en el ser humano.

Rincón de las Recetas

¡Deliciosas recetas fáciles de preparar en familia!

Yogurt Congelado con Frutas

Número de porciones: 18
Porción: 1/18 de la receta

Ingredientes:

3 plátanos hechos puré
24 onzas de yogurt sin grasa, de fresa (o sin sabor)
10 onzas de fresas
1 lata (8 onzas) de piña en trozos, sin escurrir

Preparación:

1. Ponga papelititos para hornear dentro de los moldes (18 en total).
2. En un molde grande mezcle todos los ingredientes, añada los plátanos hechos puré, el yogurt, las fresas y la piña.
3. Con una cuchara llene los moldes y congele por 3 horas o hasta que esté firme.
4. Quite los moldes y guarde el yogurt en una bolsa de plástico en el congelador.
5. Antes de servir, quite los papelititos para hornear.

Total de Nutrientes Por Porción:

Calorías 50
Grasa Total 0 g
Grasa Saturada 0 g
Sodio 25 mg
Proteína 2 g

Fuente: SNAP-Ed Connection

CONSEJO ECOLÓGICO

Hay que regar el pasto sólo a las horas designadas. Hay una razón por la cual “no se riega” durante el calor del día. ¡Evaporación!



¡Vamos a movernos!

QUÍTAME EL BROCHE



¡Mantén tu broche para ganar!

Este juego es para 5 jugadores o más y se debe jugar afuera o en un área abierta.

Para jugar necesitan un broche para tender ropa para cada jugador.

Sujeta un broche a la parte de atrás de tu camiseta. Cuando digan “¡Fuera!”, intenta robar los broches de los demás jugadores sin que te quiten el tuyo.

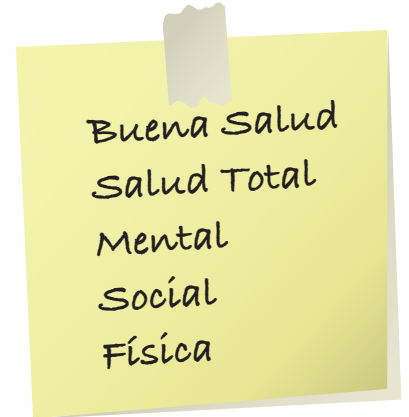
Cuando te quitan el broche o se te cae, estás fuera del juego.

Gana el último jugador que se quede con el broche en su camiseta.



Rincón de Juegos

F X B T T O N C Y L P H O W T
 R M Z Z G J S D A X L S H J W
 T O O L M Q Y C T M U E H P J
 H I F H T P S V O M Z T L C A
 M H T I L X F M E N T A L O B
 D M G S F A N O B V Z W T V H
 I V E O G B T W I O Y G K Y D
 U L S C T K Q O Z H V V Z X P
 J K Y I T W D U T L G B K U R
 O H Z A Y C J A D D B X G C I
 U P U L T I H T K W U H Y O O
 G P F I S I C A L C X L B V O
 S P G W L H P E H R P A A S S
 G D R V C B B I F B S X V S Q
 B U E N A S A L U D W A N I B



Enlaces Externos Saludables

¡Visiten estos sitios para tener más diversión viviendo saludable!

http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/ - Descubran como cuidar su cuerpo, comer saludable y estar en forma.

<http://www.healthychoices4life.com/> - Tomando decisiones saludables paso por paso.

<http://www.cdc.gov/parents/children/> - Guíe a sus hijos hacia una vida saludable.