



¿Lo Sabía?

El día nacional de “Camina y Muévete” a la Escuela es Miércoles, 5 de octubre.

Para obtener más información visite

http://www.saferoutesinfo.org/guide/walking_school

Próximos Eventos

- Evento 1
- Evento 2
- Evento 3

Patrocinadores del Healthy Zone School Recognition Program



ENTERPRISE HOLDINGS



Boletín traído a usted por:
Cooper Institute
www.cooperinstitute.org
972.341.3200

Healthy Zone School Recognition Program[®] (Programa de Reconocimiento de Zonas Escolares Saludables)

Este año, su escuela va a participar en el “Healthy Zone School Recognition Program[®]”, un programa que honra a las escuelas por sus comportamientos saludables y asiste a las escuelas que desean llevar a cabo actividades que promueven la salud. El compromiso del personal de la escuela a la salud y el bienestar ha hecho posible este honor.

Durante todo el año, les enviaremos este boletín junto con otras actividades especiales y anuncios relacionados con el programa. Le animamos a probar las diferentes actividades con su hijo y otros familiares. Nunca es demasiado pronto para comenzar una vida sana y activa.



El programa apoyará la escuela de su hijo con financiación y actividades de promoción de la salud. Si usted tiene alguna pregunta sobre el programa, puede comunicarse con la Gerente del Programa en 972-716-7058 o healthyzoneschool@cooperinst.org.

Actividad Física en Familia

Mientras la familia planifica apresuradamente el regreso a la escuela, asegúrese de dejar tiempo para mantenerse físicamente activo.

Investigue en familia qué actividades se ofrecen en su zona.

Por ejemplo, visite los lugares de recreación y los parques locales, la YMCA y las escuelas e iglesias que cuenten con equipos deportivos o que organicen otras actividades físicas divertidas en las que pueda participar.

Tal vez incluso pueda organizar un “Walking School Bus” (Autobús escolar caminante) para el 5 de Octubre.

Para obtener más información visite http://www.saferoutesinfo.org/guide/walking_school_bus/index.cfm

Consejos de Nutrición

¿A su hijo le cuesta concentrarse en la escuela? Puede ser debido a los alimentos que come en el desayuno. Varios estudios han demostrado desde hace tiempo los resultados positivos de desayunar. Otras investigaciones más recientes han demostrado que los tipos de alimentos que ingieren los niños también afectan su rendimiento. Los alimentos con índices glucémicos más altos, como los cereales azucarados que le gustan a la mayoría de los niños, provocan un pico inicial del azúcar en la sangre y luego una caída abrupta. Esta caída se ha relacionado con una liberación de hormonas que afectan el humor, la concentración y la memoria. Se recomienda que los niños consuman un desayuno rico en proteínas y carbohidratos buenos (frutas y granos integrales) que les ayude a sostener el apetito y la capacidad mental hasta la hora del almuerzo.

1. Aubrey, A. (2006). A better breakfast can boost a child's brainpower. Retrieved from <http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=5738848&sc=ema>

Artículos de este boletín fueron creados para el “Centers of Excellence Project”, financiado con donaciones privadas.