

Logrando hacer que la selección saludable sea la mejor

¡En el mes de febrero la Salud Coordinada está enfocada en los cuerpos fuertes!

Una gran parte de la buena salud depende del estilo de vida. Cuando los niños desarrollan un estilo de vida saludable, ellos están reduciendo el riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas y cardiovasculares en el futuro. De acuerdo a la Asociación Americana del Corazón, cerca de 15% de los niños y adolescentes en los EE.UU. sufren de obesidad.



Making you aware
because we care.

Durante este mes, los maestros de Educación Física (PE) colaborarán con la Asociación Americana del Corazón para elevar la concientización sobre la salud cardíaca a través de eventos tales como Basquetbol para el Corazón (*Hoops for Heart*, en inglés) y Saltar la Comba/Cuerda para el Corazón (*Jump Rope for Heart*, en inglés). ¡Ellos estarán enseñándoles a los niños a mantener una buena condición física mediante el movimiento mientras que al mismo tiempo se divierten! La Asociación Americana del Corazón recomienda lo siguiente: “Haz que toda la familia esté activa. Planea un tiempo para que todos se muevan en conjunto. Vayan a dar una caminata, corran bicicleta, vayan a nadar, trabajen en el jardín o sencillamente jueguen al esconder. Todos se beneficiarán del ejercicio y de pasar un tiempo agradable juntos.”

El 3 de febrero se celebra el Día Nacional Para Lucir Algo de Color Rojo. Mantén tu corazón saludable por medio de la nutrición apropiada y el ejercicio físico, y no olvides ir al médico o pediatra para los chequeos físicos regulares. Asegúrate de revisar regularmente tu presión arterial, los niveles de colesterol y la frecuencia cardíaca en reposo. Mantente consciente de tu frecuencia cardíaca objetivo para los ejercicios físicos. Puedes obtener más información en el siguientes sitio web de la Asociación Americana del Corazón, www.heart.org y a través del sitio web de la Cruz Roja Americana en www.redcross.org.

Febrero es también el Mes Nacional de la Salud Dental. La dentadura y las encías saludables son muy importantes por muchas razones. Los dientes muerden, desgarran y mastican la comida cuando estas comiendo. Los dientes también te ayudan a hablar con claridad. Muchas de las letras del alfabeto no pueden pronunciarse sin la ayuda de los dientes. Además, los dientes saludables y limpios ayudan a que el resto de tu cuerpo se mantenga saludable. ¡Una sonrisa brillante siempre te ayuda a que luzcas y te sientas de modo fenomenal! Es muy probable que tu niño/a te informe que este mes un/a dentista local ha visitado su aula.

Para tener acceso a mas información, ideas y cosas divertidas sobre una dentadura saludable en español e inglés, visita el sitio web www.adha.org/kidstuff/facts.htm

La Semana Nacional de Consejería Escolar se celebrará del 7 al 11 de febrero de 2012. Nuestras consejeras y consejeros ayudan a nuestros estudiantes en sus responsabilidades académicas y sociales. ¡Hazle un reconocimiento a tu consejera/o esta semana!



Visita el sitio web de la Ciudad de McKinney para obtener más ideas sobre una aptitud física saludable en www.mckinneytexas.org/getfit

Con ustedes en la salud,

