



Fecha:

Estimadas familias:

¿Sabían que a los niños saludables les va mejor en la escuela? Hay muchas cosas que ustedes pueden hacer para ayudar a que sus niños sean saludables. Cuando su niño ve que ustedes toman decisiones saludables, ellos desean hacer lo mismo.

Respaldamos un programa denominado **Ready, Set, Go 5210**. Detalla cuatro decisiones saludables que todos podemos tomar:

5

Coman al menos **5** porciones de frutas y verduras cada día. Cuando los niños vean que ustedes comen alimentos saludables, también van a querer comerlos.

2

Pasen **2** horas o menos cada día frente a la pantalla. (Los niños menores de dos años de edad deben pasar **0** de tiempo frente a la pantalla). En lugar de eso, jueguen al aire libre o lean con su niño. A los niños que pasan menos tiempo frente a la pantalla les va mejor en la escuela. Mantengan la televisión/computadoras fuera de las recámaras para ayudar a que su niño esté listo para la escuela.

1

¡Hagan ejercicio al menos **1** hora cada día! Corran, salten, monten bicicleta o vayan a dar un paseo. A los niños que hacen ejercicio cada día les va mejor en la escuela.

0

El número **0** muestra cuántas bebidas azucaradas deberíamos tomar. (Bebidas gaseosas, bebidas deportivas, jugos, bebidas de jugo, etc.) Beban leche con bajo contenido de grasa o agua cuando tengan sed. (Los niños entre los 12 meses y 2 años de edad deben tomar leche entera). El agua es una gran opción entre las comidas y es fácil de tomar en los viajes fuera de casa.

Les enviaremos más ideas a casa sobre cómo tomar decisiones saludables. Por favor, compartan con nosotros las cosas que su familia hace para mantenerse saludable, para que podamos compartirlas con otras familias.

Queremos trabajar con ustedes para ayudar a que su niño esté preparado para comenzar el jardín de infantes. Recuerde, a los niños saludables les va mejor en la escuela.