

GREAT THE BODY SHOP

¡Ven y aprende sobre tu cuerpo!

Conexión con la familia

Hola, niños y niñas:

¡Espero que se encuentren bien y estén disfrutando el tiempo con sus familias! Me gustaría que pensarán en las actividades que han compartido durante las últimas semanas: ¿alguna de estas actividades fomenta un estilo de vida saludable? ¡Apuesto a que algunas sí! Durante el mes pasado hemos hablado acerca de muchas maneras de ser saludables, incluyendo lavarnos las manos con frecuencia, tener buenos hábitos de sueño y una dieta adecuada. También hablamos de mecanismos de adaptación. Como recordarán, los mecanismos de adaptación de Simón, Willie y Mary involucraban mover el cuerpo de alguna manera. Todos estaban haciendo ejercicio, lo cual es una parte importante de cuidar su fabuloso cuerpo.



Ejercitar ayuda a su cuerpo de muchas formas. Físicamente, fortalece su corazón y sus huesos. También desarrolla los músculos y quema grasa. Finalmente, ejercitar libera una hormona llamada endorfina, la cual te levanta el ánimo y te ayuda a lidiar mejor con el estrés. Los niños y niñas deben hacer aproximadamente 60 minutos de ejercicio moderado todos los días. Es posible que no puedas hacer ejercicio como estabas acostumbrado/a, especialmente si tu ejercicio giraba en torno a deportes en equipo o el patio de juegos. ¡Sin embargo, todavía tienes muchas opciones!

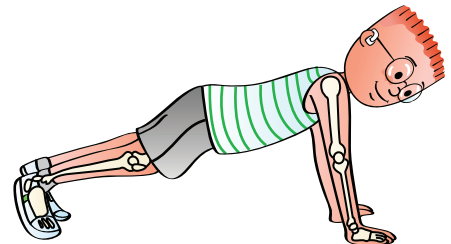
Afuera: Correr, andar en bici, patinar, jugar baloncesto y caminar son ejemplos de buenas actividades al aire libre. Aunque todo ejercicio es bueno, hacer ejercicio al aire libre tiene muchos beneficios adicionales. El sol nos da vitamina D, la cual es importante para la salud de nuestros huesos. El sol también mejora tu estado de ánimo. Acuérdate de aplicarte filtro solar antes de salir. Aunque parezca que el sol no está muy fuerte todavía, ¡igual te puedes quemar!

Adentro: También hay muchas maneras de hacer ejercicio adentro. Puedes bailar, hacer yoga o hacer ejercicios de piso como lagartijas y abdominales. Muchas organizaciones están ofreciendo clases gratis por zoom, desde aerobics hasta artes marciales. ¿Y si no te gusta el ejercicio estructurado? ¡No hay problema! Puedes hacer ejercicio simplemente subiendo y bajando las escaleras durante un periodo de tiempo.

¿Cómo están tú y tu familia moviendo sus cuerpos? ¡A la Dra. Thea y a mi nos encantaría escucharlo! Nos puedes escribir a:

P.O. Box 7294 Wilton, CT 06897 o enviarnos un correo electrónico a DrSmartstuff@TheGreatBodyShop.net. Asegúrate de que se incluyan tu nombre de pila, grado, escuela y dirección de tu escuela.

Dr. Smartstuff



THE GREAT BODY SHOP

The Children's Health Market, Inc.

Estimadas familias/tutores/as:

En EL TALLER DEL GRAN CUERPO aprendimos que el ejercicio ayuda a nuestro cuerpo de muchas maneras. También hemos aprendido la importancia de hacer aproximadamente 60 minutos de actividad física moderada todos los días.

Por favor ayúdenos a reforzar este mensaje ayudándole a su hijo/a a llevar un registro de su ejercicio diario. ¡Esperamos que se diviertan involucrando a toda la familia!



Mi ejercicio diario

| | Lun | Mar | Mier | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|-----------|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| Hoy yo... | | | | | | | |