



Nombre: _____ Fecha: _____



En Sus - para lectura, escritura
Marcas y matemáticas

Listos - para ser activos, comer
con sensatez y sentirse bien

EN FORMA - para una vida con
conocimiento y una
nueva actitud

Familias: Conozcan lo que sus hijos(as) están aprendiendo en la escuela sobre la importancia de tener un estado físico balanceado y estar en forma. ¡Vea adentro!



Ready, Set, FIT! (¡En Sus Marcas, Listos, EN FORMA!) es llevado a usted por Americans In Motion (AIM). AIM es patrocinado por la American Academy of Family Physicians (Academia Estadounidense de Médicos de Familia) y es apoyado por subvenciones educativas provistas por nuestros patrocinadores de base. Puede verse una lista de quienes apoyan a AIM en www.americansinmotion.org.

Estimada Familia:

En la escuela, su hijo(a) está aprendiendo sobre tres partes importantes del buen estado físico y de estar en forma - ser activo(a), comer con sensatez y sentirse bien. El (la) maestro(a) de su hijo(a) está usando el programa educativo **Ready, Set, FIT!** (¡En Sus Marcas, Listos, EN FORMA!) para ayudarle a enseñarle a su hijo(a) como él o ella pueden hacer importantes elecciones en materia de estado físico y estar en forma para ser saludables todas sus vidas.

¡Procure inspirar a su hijo(a) para estar en forma! Sea un modelo saludable para su hijo(a). Rétense unos a otros para hacer elecciones equilibradas para estar en forma todos los días. Un(a) médico de familia también puede ayudar a su familia a sentirse de la mejor manera y ofrecerles ideas para llevar una vida saludable. Para obtener recursos familiares adicionales, visite www.readysetfit.org, y para obtener más información sobre salud para toda la familia, visite www.familydoctor.org.

¡Muchas gracias por su apoyo y su participación! Esperamos que disfrute las siguientes actividades con su hijo(a) mientras recorren juntos el camino hacia el buen estado físico para estar en forma.

Sinceramente,

American Academy
of Family Physicians
(Academia Estado-
unidense de Médicos
de Familia)

Scholastic

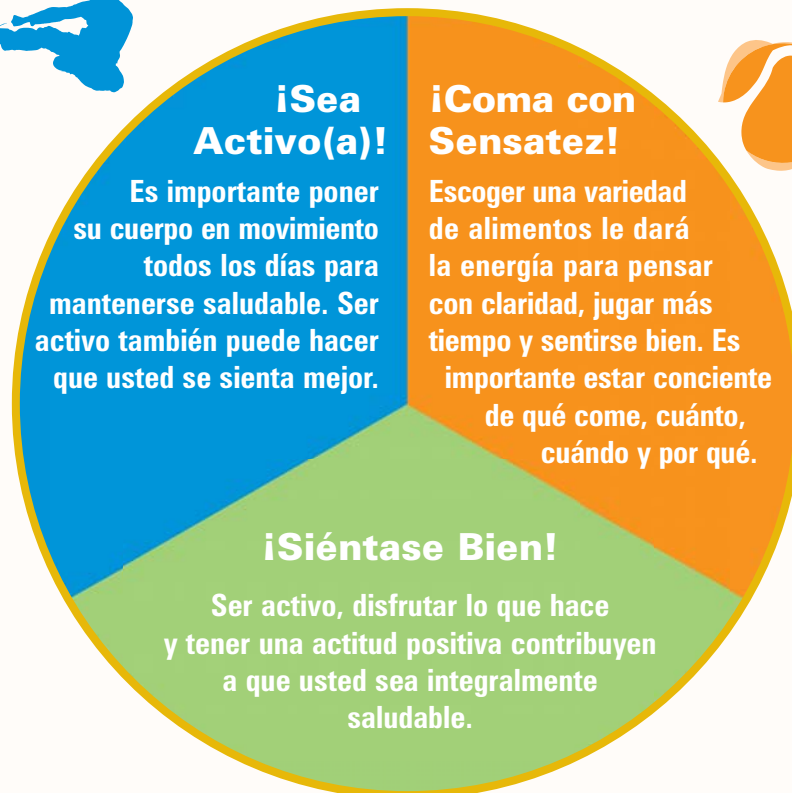


Foto: © RubberBall Productions.

Tres Partes Hacen Todo Su Ser



Hablar sobre las elecciones que ustedes hacen como familia puede mostrarle cómo usted está siendo activo(a), está comiendo con sensatez y se está sintiendo bien - las tres partes importantes de **estar en forma**. Use el gráfico circular de abajo para ayudarle a pensar en las opciones que ustedes eligen juntos. Trate de tener un día equilibrado, todos los días.



**Actividad
En Casa
1**

¡Tres Es Clave!

Comparta con su familia lo que ha aprendido sobre un estado físico equilibrado y estar en forma. Tómese un momento para discutir los tipos de actividades que ustedes disfrutan haciendo en familia. Use la información de la discusión con su familia para responder las preguntas 1 a 4 a continuación.

Preguntas

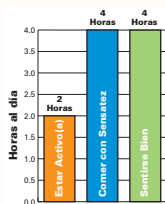
- 1) En un día promedio, sume la cantidad de tiempo que pasan juntos en familia:

- 2) **¡Sea Activo(a)!** ¿Qué porción de su tiempo familiar total pasan estando activos juntos?

- 3) **¡Coma con Sensatez!** ¿Qué porción de su tiempo familiar total pasan haciendo comidas y/o o comiendo juntos?

- 4) **¡Siéntase Bien!** ¿Qué porción de su tiempo familiar total pasan ustedes reuniéndose para compartir sus pensamientos y sentimientos?

Cuando haya terminado, use sus respuestas de arriba para hacer un gráfico, escribir o dibujar un cuadro del Estado Físico Familiar en otra hoja de papel. Mire los ejemplos de abajo para obtener algunas ideas. Cuando haya terminado, responda la pregunta de abajo.



Horas Dedicadas				
Estar Activo(a)	✓	✓		
Comer con Sensatez	✓	✓	✓	✓
Sentirse Bien	✓	✓	✓	✓

- 5) ¿Qué nota sobre las porciones de tiempo de su Cuadro de Estado Físico Familiar?

Ahora discuta los temas sobre estado físico y estar en forma de la siguiente página en familia, escribiendo sus notas en los espacios provistos.



Preguntas para la Discusión Familiar	Notas
<p>iSea Activo(a)!</p> <p>1) ¿Qué actividades disfrutamos haciendo juntos?</p> <p>2) ¿Cuáles son algunas maneras sencillas en las que podemos movernos todos los días?</p> <p>3) ¿Cómo podemos mantenernos seguros mientras estamos activos?</p>	
<p>iComa con Sensatez!</p> <p>1) ¿Qué comidas o refrigerios disfrutamos preparando juntos?</p> <p>2) ¿Con qué frecuencia comemos juntos?</p> <p>3) ¿Cuál es nuestra comida familiar favorita?</p>	
<p>iSiéntase Bien!</p> <p>1) ¿Qué es lo que más nos gusta hacer juntos?</p> <p>2) ¿Cuándo sacamos tiempo para hablar unos con otros?</p> <p>3) ¿Qué hacemos para descansar y relajarnos?</p>	

Foto: © Shigeru Bando/Dex Image/Getty Images.

Miembro de la Familia: Cuando hayan completado esta Actividad En Casa, escriba sus iniciales y la fecha en el espacio a la derecha.

Iniciales
Fecha

¡En Marcha!

¡Disfrute estando activo(a) en familia! Piense cuánto tiempo durante el día pasa usted en movimiento, y tómese un momento para pensar en lo que ustedes hacen para estar activos(as) - a solas, y juntos.

¿Sabía Usted?

- Los(as) niños(as) necesitan 60 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.
- Los adultos necesitan 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.

Ser físicamente activo(a) es bueno para su cuerpo, le da energía y puede ayudarle a sentirse bien. Caminar es una forma fácil de moverse todos los días. Imagine cuánto puede ser más activo(a) haciendo otros tipos de actividades físicas.

Ahora piense en cuánto tiempo pasa usted al día siendo activo(a) (caminando, haciendo labores domésticas, etc.). En un día típico, ¿hace usted una menor o una mayor cantidad de actividad física de la recomendada?

Marque la casilla que describa su respuesta de la mejor manera.

	Menos	Más
Niños(as)		
Padres		

Si cualquiera de ustedes respondió "menos", ¿cuáles son algunas maneras en las que puede agregarle más minutos de actividad física a su día? _____

Si cualquiera de ustedes respondió "más", ¿qué está haciendo y cómo le hace sentirse? _____



¡Hagámoslo de Manera Segura!

Piense cómo su familia se mantiene segura mientras está activa. ¡Circule las respuestas correctas abajo en familia, y luego úselas para recordarle a todos hacer las cosas de manera segura!

¿Verdadero o Falso?

- 1) Debo usar equipos de protección (como un casco) cuando monto en bicicleta o salgo a patinar.

Verdadero **Falso**

- 2) Cuando salgo a caminar, siempre debo decirle a alguien a dónde voy a ir.

Verdadero **Falso**

- 3) Durante el día no necesito prestarle atención a las señales de tránsito.

Verdadero **Falso**

- 4) Si un(a) extraño(a) se me aproxima en la calle, debo decirle a alguien.

Verdadero **Falso**

- 5) Es seguro usar audífonos mientras estoy caminando por la calle.

Verdadero **Falso**



Fotos, de arriba hacia abajo: © Photodisc/Getty Images; © Royalty-Free/Corbis.

Miembro de la Familia: Cuando hayan completado esta Actividad En Casa, escriba sus iniciales y la fecha en el espacio a la derecha.

Iniciales
Fecha

Clave de Respuestas: 1. Verdadero, 2. Verdadero, 3. Falso, 4. Verdadero, 5. Falso

**Actividad
En Casa
3**

¡Buscador de Alimentos!

Los alimentos y bebidas son las fuentes primarias de energía para darle combustible a su cuerpo. Es muy bueno comer de todos los alimentos - siempre y cuando recuerde comer de manera balanceada, variada y con moderación. Piense en las opciones que usted elige cuando decide qué comer, cuánto, cuándo y por qué. Nuestros cuerpos nos dicen cuándo estamos con hambre y cuando estamos llenos(as). Es importante oír estas pistas de hambre (como los gruñidos del estómago o la baja energía).

¡Busque en los Estantes!

Niños(as), usen la pirámide alimenticia de abajo para compartir con sus padres lo que han aprendido en clase sobre la pirámide alimenticia y los principales grupos alimenticios. Hablen con sus padres sobre los cinco grupos alimenticios principales y sobre cómo comer con sensatez. Luego, juntos, miren lo que hay en su nevera y en los estantes de alimentos. En otra hoja de papel, hagan una lista de los alimentos y bebidas que encuentren. A continuación, concuerden cada artículo con su(s) grupo(s) alimenticio(s). Luego, contesten las preguntas de la siguiente página.

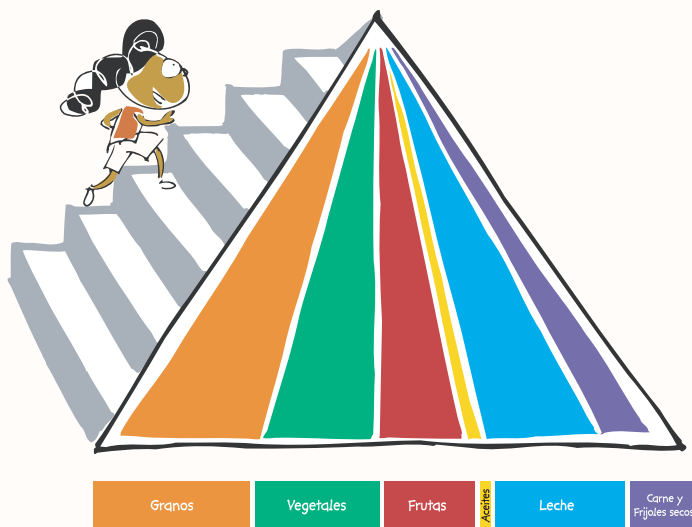


Imagen: U.S. Department of Agriculture.

MyPyramid.gov
PASOS PARA SER MÁS SANO



Preguntas

1. ¿Cuál grupo alimenticio tenía el mayor y el menor número de artículos?

Mayor número: _____

Menor número: _____

2. Mirando su lista, ¿hay grupos alimenticios en los que podría agregar más opciones? De ser así, ¿qué podría agregar?

3. ¿Cuál es su grupo alimenticio favorito, y por qué?

Consejos para Comer con Sensatez

- Los refrigerios de tomar y consumir, como las frutas, el yogur bajo en grasa y las nueces son alimentos rápidos para llevar cuando salimos.
- Recuerde, el desayuno lo(a) pone en marcha en la mañana y le ayuda a pensar más claramente, jugar durante más tiempo y sentirse mejor.
- Calme su sed - elija agua, leche baja en grasa, y bebidas bajas en calorías o sin calorías.
- Coma de acuerdo con su hambre - es más fácil darse cuenta si tiene hambre o está lleno(a) cuando come lentamente.
- En familia, traten de planear una comida a la semana para comer juntos con la mayor frecuencia posible.

Miembro de la Familia: Cuando hayan completado esta Actividad En Casa, escriba sus iniciales y la fecha en el espacio a la derecha.

Iniciales
Fecha

¡Una Nueva Actitud!

Su estado físico personal está conectado con la forma en que usted se siente. Ser activo(a), disfrutar lo que hace y tener una actitud positiva son todas parte de sentirse bien. Ya sea que usted esté emocionado(a), enojado(a) o feliz - es normal sentir una gran variedad de emociones. Ser conciente de sus sentimientos y expresarlos de una manera positiva puede hacerle sentirse bien. Descansar y relajarse todos los días también es muy importante para su mente y su cuerpo. Asegúrese de tomarse un tiempo para sí mismo(a) y para su familia.

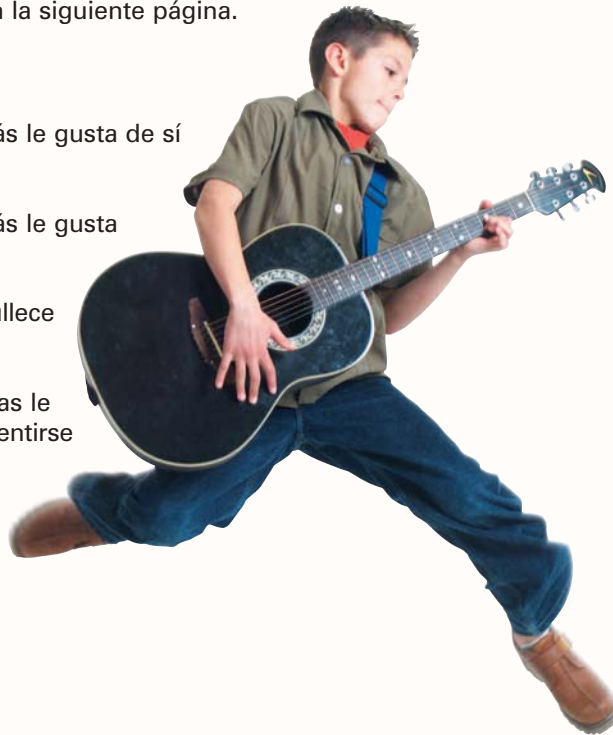
Instrucciones

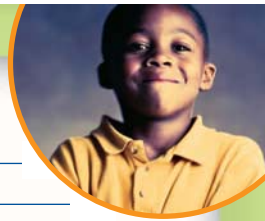
Paso 1: Niños(as), entrevisten a un miembro adulto de su familia usando las preguntas incluidas a continuación. Escriban las respuestas en el espacio provisto en la siguiente página.

Paso 2: Pídanle al mismo miembro adulto de la familia que los(as) entrevisten, usando las mismas preguntas. Hagan que él o ella escriban sus respuestas en los espacios provistos en la siguiente página.

Preguntas

1. ¿Qué es lo que más le gusta de sí mismo(a)?
2. ¿Qué es lo que más le gusta de su familia?
3. ¿De qué se enorgullece usted más?
4. ¿Qué tipos de cosas le gusta hacer para sentirse bien?





Respuestas del Miembro de la Familia

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Mis Respuestas

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Foto: © RubberBall Productions.

Miembro de la Familia: Cuando hayan completado esta Actividad En Casa, escriba sus iniciales y la fecha en el espacio a la derecha.

Iniciales
Fecha



El Desafío Familiar de Ponerse en Forma

Inspire a su familia para aceptar el Desafío Familiar de Ponerse en Forma para ser activos, comer con sensatez y sentirse bien.

- Primero, hable con su familia y decidan conjuntamente las metas que se fijarán para ponerse en forma.
- Anótelas en los renglones de abajo.
- Luego pídale a cada miembro de la familia que se fije una meta personal para ponerse en forma.

Nosotros, la familia _____, nos comprometemos a trabajar juntos para lograr las siguientes metas familiares para ponernos en forma:

Metas Personales para Ponernos en Forma

Nombre: _____

Meta para Ponerme en Forma: _____

Nombre: _____

Meta para Ponerme en Forma: _____

Nombre: _____

Meta para Ponerme en Forma: _____

Nombre: _____

Meta para Ponerme en Forma: _____

Para más miembros de la familia, escriba en una hoja adicional.

Miembro de la Familia: Cuando hayan completado esta Actividad En Casa, escriba sus iniciales y la fecha en el espacio a la derecha.

Iniciales

Fecha