Fitness for Life: Elementary School

Instructions for Wellness Week 2 Newsletter

Bienestar de por Vida: Escuela primaria

Instrucciones para el Segundo Boletín Informative de Bienestar

**Producing the Newsletter**

This newsletter file is provided with the resources for all the books in the **Fitness for Life: Elementary School** program, so it’s easy for anyone to create and distribute the newsletter for Wellness Week 2. Here are some options:

* The wellness coordinator customizes, prints, and distributes newsletters to classroom teachers, who distribute them to students.
* Classroom teachers customize, print, and distribute newsletters to students.
* The physical education teacher customizes, prints, and distributes them to students.
* Staff members customize the newsletter and send it as an e-mail attachment to parents.
* Staff members customize the newsletter and post it on the school Web site.

**Redactando el Boletín Informativo**

Este boletín informativo incluye los recursos para todos los libros en el programa **Bienestar de por vida: Escuela Primaria,** de manera que es fácil para que cualquier persona pueda desarrollar y distribuir el boletín informative para la Segunda Semana de Bienestar. He aquí algunas opciones:

* El coordinador de bienestar personaliza, imprime y distribuye los boletines informativos a los maestros de aula quienes las distribuyen a los alumnos.
* Los maestros de aula personalizan, imprimen y distribiyen los boletines informativos a los alumnos.
* El maestro/a de educación física personaliza, imprime y distribuye los boletines informativos a los estudiantes.
* Empleados escolares personalizan el boletín informativo y se los mandan a los padres por medio de correo electrónico.
* Empleados escolares personalizan el boletín informativo y lo publican en el sitio web.

**Creating the Newsletter**

In the newsletter template on the next page, enter your school’s name and the date in the appropriate locations. Then customize the rest of the newsletter as desired. You can change the text boxes to reflect activities that your school will conduct during Wellness Week 2 or to provide announcements specific to your school.

To customize a text box, just click on it and edit the text. You can change the size of a text box by clicking on it and dragging one of the size points along the edges of the box. For more details on working with text boxes, consult your word processing program’s Help function.

**Redactando el Boletín Informativo**

En el formulario que aparece en la siguiente página, escriba el nombre de la escuela y la fecha en los lugares apropriados. Luego personalice el resto del boletin informative a su gusto. Puede cambiar las cajas de texto para reflejar actividades que su escuela va a conducir durante la segunda Semana de Bienestar o va a proveer anuncios específicos a su escuela.

Para personalizar la caja de texto, selecciónela con el botón y corrija el texto. Puede cambiar el tamaño de la caja de texto seleccionándola y arrastrando el ratón a uno de los marcadores de tamaño ubicados en los bordes de la caja. Para mas detalles de como trabajar con cajas de texto, acuda al botón de ayuda en el procesador de texto.

**Alternative Content**

If you want to feature a celebration activity or TEAM Time activity (as described in the *Guide for Wellness Coordinators*) in the newsletter, you can use or adapt the text below.

**Opción de Contenido**

Si usted desea presenter una actividad celebratoria o actividad de TEAM Time (descrita en el *Guia para Coordinadores para Bienestar*) en el boletín informative, puede usar o adaptar el texto que sigue.

**Wellness Week Celebration Activity**

During Wellness Week 2, we will conduct a special celebration activity. [Describe the activity selected from the *Guide for Wellness Coordinators*.]

**Actividad para Celebrar la Semana de Bienestar**

Durante la segunda Semana de Bienestar, se llevará a a cabo una actividad especial celebratoria. [Describa la actividad seleccionada del *Guia para Coordinadores para Bienestar*.]

**TEAM Time**

One Wellness Week activity is called TEAM Time. (TEAM stands for Together Everyone Achieves More.) All children perform this activity at the beginning of the school day. It gets them ready to learn and helps provide some of the daily activity that they need. Ask your child about TEAM Time.

**TEAM Time**

Una de las actividades para la Semana de Bienestar se llama TEAM Time. (TEAM significa Todos Juntos Podemos Realizar Mas.) Todos los estudiantes desempeñan esta actividad al principio del día escolar. Esto los prepara para aprender y les proporciona parte de la actividad diaria que ellos necesitan. Pregúntele a su hijo/a acerca de TEAM Time.



[Name of school]

[Nombre de la escuela]

Wellness Week 2 Newsletter

Boletín Informativo Semana Número2

[Date]

[Fecha]

**What Is Wellness Week?**

[Name of school] is participating in a national program called **Fitness for Life: Elementary School**. We will conduct a Wellness Week four times a year, once every nine weeks. This is our second Wellness Week of the year. Each Wednesday of Wellness Week is called Eat Well Wednesday. At school, children will do special nutrition activities in the classroom, in physical education, and in the cafeteria. This week, Eat Well Wednesday focuses on the importance of grains for a healthy diet and limiting foods with empty calories. You might want to emphasize these nutrition themes at home to reinforce the Eat Well Wednesday messages learned at school.

**¿Qué es la Semana de Bienestar?**

[Nombre de la escuela] está participando en un programa nacional entitulado Bienestar de por Vida: Escuala Primaria **(Fitness for Life: Elementary School)**. Llevaremos a cabo una Semana de Bienestar cuatro veces por año, una vez cada nueve semanas. Durante cada Semana de Bienestar, toda la escuela participará en actividades físicas y programas nutritivos diseñados para promover hábitos de bienestar y salud para toda la vida. El programa de Semana de Bienestar incluye actividades para los descansos en el aula de clase utilizando videos, programas nutritivos en la cafeteria y el aula de clase, eventos especiales para toda la escuela y actividades celebrativas. Visite el sitio web [www.fitnessforlife.org](http://www.fitnessforlife.org) para leer mas acerca del programa.

**Kids Need 60 Minutes of Activity Daily**

During Wellness Week, your child will perform activity breaks in the classroom. The activity theme of Wellness Week 2 is vigorous activity. National guidelines recommend 60 minutes of activity each day for children. Some of this time should be in vigorous physical activities such as active play, active sports, active recreation, and active aerobics.

**Estudiantes Necesitan 60 minutos de Ejercicio Diario**

Durante la Semana de Bienestar su hijo/a participará en actividades durante los descansos dentro del aula de clase. El tema para las actividades de la segunda Semana de Bienestar son actividades vigorosas. Reglas generales nacionales recomiendan 60 minutos de actividad física diaria para estudiantes al nivel primario. Parte de este período de tiempo debería utlilizarse en actividades físicas vigorosas tal y como juegos, deportes, actividades recreativas, y actividades aeróbicas.



**Cardiovascular Fitness**

Cardiovascular fitness is one of the five parts of health-related physical fitness. Cardiovascular fitness is the ability of the heart, lungs, blood vessels, and blood to supply the body with oxygen. Good cardiovascular fitness enhances health and is needed for activities such as jogging, running, and active sports. During Wellness Week, your child will learn about the PACER, a running activity that helps students assess their cardiovascular fitness. The PACER is one of the tests in Fitnessgram, a national fitness test. To learn more about Fitnessgram, ask your child or go to www.fitnessgram.net.

**Salud Cardiovascular**

Salud cardiovascular es uno de las cinco componentes de bienestar físico que se relacionan con la salud. Salud cardiovascular es la abilidad del corazón, los pulmones, las venas y la sangre de poder proveer al cuerpo con el oxígeno necesario. Buena salud cardiovascular aumenta la salud del cuerpo y es necesaria para actividades tales como caminar, corer y jugar deportes. Durante la Semana de Bienestar, su hijo/a aprenderá de PACER, una actividad de carreras que ayuda a estudiantes a medir su salud cardiovascular. La actividad PACER es uno de los exámenes en Fitnessgram, un examen nacional de salud. Para enterarse mas acerca de Fitnessgram pregúntele a su hijo/a o acuda a [www.fitnessgram.net](http://www.fitnessgram,net/).

**Wellness Week 2 Activity Breaks**

During Wellness Week 2, your child will perform activity breaks in the classroom. Studies show that regular activity in the classroom promotes academic achievement, good fitness, and overall good health. Ask your child about the activity that he or she performed.

**Segunda Semana de Bienestar—Actividades pare Descanso**

Durante la segunda Semana de Bienestar su hijo/a tendrá actividades durante los descansos dentro del aula de clase. Investigaciones demuestran que actvidades físicas diarias en el aula de clase promueven mejores logros académicos, buen estado físico y buena salud en general. Pregunte a su hijo/a acerca de las actividades que el/ella ha llevado a cabo.



 Kindergarten: Frank and Franny Fitness Kindergarten: Bienestar de Frank y Franny

 First grade: I Can Primer grado: Yo puedo

 Second grade: La Raspa Segundo grado: La Raspa

 Third grade: Go Aerobics Go Tercer grado: ¡Bravo! Aeróbicos ¡Bravo!

 Fourth grade: Latin Aerobics Cuarto grado: Aeróbico Latino

 Fifth grade: Tinikling Quinto grado: Tinikling

 Sixth grade: Salsaerobics Sexto grado: Aeróbico de salsa



**Empty Calories**

Foods that are high in calories but have few vitamins, minerals, and other important nutrients are called foods with “empty calories.” Examples of foods with empty calories are donuts, candy, and soft drinks with sugar. You can help reduce empty calories at home by limiting the availability of these foods.

**Calorías Vacías**

Comidas que contienen muchas calorías y pocas vitaminas, minerals y otros nutrients son llamads comidas con “calorías vacías”. Algunos ejemplos de comidas con calorías vacías son las donuts, dulces y sodas con azúcar. Usted puede reducir las calorías vacías en casa si limita la disponibilidad de estas comidas.

**School Wellness**

Schools that receive funding for lunch programs must have a wellness policy and a wellness plan. Wellness Week helps our school meet wellness goals. Ask your child about some of our Wellness Week activities, discussions, and signs.

**Bienestar Escolar**

Escuelas que reciben financiamiento para progamas de comida gratuita deben tener una política y un plan para el bienestar y salud de los estudiantes. La Semana de Bienestar contribuye a que su escuela cumpla con metas de salud y bienestar. Pergúntele a su hijo/a acerca de las actividades, discusiones y signos de la Semana de Bienestar.

**Grains Are Important in Your Diet**

Food is fuel for learning and moving. Foods from the grains group provide the body with carbohydrate, our main source of energy. We challenge our students this week to make half their grains whole! Help your child by offering whole-grain foods at home. MyPyramid is a nutrition tool that promotes learning about nutrition. In the pyramid, grains are represented by the color orange. Visit www.MyPyramid.gov for more.

**Cereales Son Importantes Para Su Dieta**

La comida es el combustible para aprender y moverse. Comidas como cereals proven al cuerpo hidratos de carbon, los cuales son la fuente de la energía. Retamos a los estudiantes a que esta semana la mitad de sus cereals sean de grano entero. Asista a su hijo/a y provéales cereals de grano entero en casa. MyPyramid es un instrumento que promueve el aprendizaje de la nutrición. En la pirámide los cereales están representados por el color naranja. Visite www.MyPyramid.gov para mas información.