Fitness for Life: Elementary School

Instructions for Wellness Week 4 Newsletter

Bienestar de por Vida: Escuela primaria

Instrucciones para el Cuarto Boletín Informativo 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 4. 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 Cuarta 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 distribuyen los boletines informativos a los alumnos.
* El maestro/a de educación física personaliza, imprime y distribuye los boletines informativos a los alumnos.
* 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 4 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 informativo a su gusto. Puede cambiar las cajas de texto para reflejar actividades que su escuela va a conducir durante la cuarta Semana de Bienestar o 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 con el ratón una 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 (described in the *Guide for Wellness Coordinators*) in the newsletter or discuss being active all day, you can use or adapt the text below.

**Contenido Alternativo**

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

**Active All Day**

National guidelines recommend at least one hour (60 minutes) of physical activity each day for kids. The activity should be in moderate activities such as walking to school, vigorous activities such as active play and active sports, and exercise to improve muscle fitness and flexibility. For more information on national physical activity guidelines for children, visit www.fitnessforlife.org.

**Activo Todo el Día**

Reglas nacionales recomiendan cuando menos una hora (60 minutos) de actividad física diaria para la niñez. Este período de actividad debería ser a un nivel moderado tal como caminar a la escuela, actividades vigorosas tal como juegos o deportes, y ejercisio para mejorar la salud y flexibilidad de los músculos. Para mas información acerca de la guías nacionales para las actividades físicas ocurra a www.fitnessforlife.org.



[Name of school]

[Nombre de la escuela]

Wellness Week 4 Newsletter

Boletín Informativo Semana Número4

[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 fourth Wellness Week. This week, the theme is energy balance. Students learn that the calories they eat in food must be balanced by the calories they expend when they are active. Research shows that Americans eat more now than in previous generations and that we are not as active as our ancestors. The focus of Wellness Week 4 is to help students eat healthy foods and stay active on a regular basis. Balancing “calories in” with “calories out” is the goal.

**¿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. Esta es nuestra cuarta Semana de Bienestar. El tema esta semana es balance de energía. Los estudiantes aprenderán que las calorías incluidas en sus comidas tienen que ser balanceadas con las calorías que usan cuando están activos. Investigaciones demuestran que los Americanos comen mas ahora que las previas generaciones y que no somos tan activos como nuestros antepasados. El enfoque de la cuarta Semana de Bienestar es ayudar a los estudiantes a comer comidas saludables y a mantenerse regularmente activos. La meta es balancear las “calorías que entran” con las “calorías que salen”.

**Limit Foods High in Fat**

This week, students learn about good fat and unhealthy fat in foods. Here are examples of messages learned at school that can be reinforced at home:

* Compared to carbs and protein, fat calories are double. Can you see why eating fatty foods can get you in trouble?
* Fats (oils) are represented by the yellow color band in MyPyramid. For more information, visit www.MyPyramid.gov.

**Limite Comidas con Grasa**

Esta semana los estudiantes aprenderán de la buena grasa y la grasa que no es saludable en comidas. He aquí ejemplos de lecciones que los estudiantes han aprendido en la escuela que merecen ser reforzadas en casa:

* Comparada con carbohidratos y proteinas, las calorías de la grasa son el doble. ¿Puede usted darse cuenta porqué el comer comidas grasosas puede causar problemas?
* Grasas (aceites) son representadas por el color amarillo en la MyPyramid. Para mas información, visite usted [www.MyPyramid.gov](http://www.MyPyramid.gov).



**Body Mass Index (BMI)**

The American Academy of Pediatrics (AAP) recommends that pediatricians measure the height and weight of children, calculate their body mass index (BMI), and track BMI changes on a yearly basis. Calculating a child’s BMI uses a formula based on weight and height. This week, your child will learn about BMI. Your child will also learn that BMI information is personal and private. Measurements are taken with a trusted friend and should not be discussed with other kids.

* The BMI test is part of Fitnessgram. For more information, visit www.fitnessgram.net.
* A BMI calculator is available at www.nhlbisupport.com/bmi.
* The AAP offers advice to parents about helping children maintain a healthy BMI. Visit www.aap.org/obesity/index.html.

**Indice de Masa Corporal (BMI)**

La Academia Americana de Pediatras (AAP) recomienda que pediatras midan la estatura y el peso de niños/as, calculen el índice de masa corporal (BMI) y monitoreen cambios en BMI anualmente. Para calcular el BMI de un niño/a se usa una formula que se basa en el peso y la estatura, Esta semana su hijo/a aprenderá acerca del BMI. Su hijo/a aprenderá que información del BMI es personal y confidencial. Las medidas se toman con un amigo de confianza y no deben ser discutidas con otros estudiantes.

* El examen de BMI es parte de Fitnessgram. Para mas información acuda a [www.fitnessgram.net](http://www.fitnessgram.net).
* Una calculadora que se usa para medir el BMI está disponible en [www.nhlbisupport.com/bmi](http://www.nhlbisupport.com/bmi).
* La AAP ofrece consejos a los padres de familia en como ayudar a sus hijos a mantener un BMI saludable. Visite [www.aap.org/obesity/index.html](http://www.aap.org/obesity/index.html).

**Wellness Week 4 Activity Breaks**

During Wellness Week 4, your child will take classroom activity breaks. 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 did.

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

Durante la cuarta semana de bienestar su hijo/a tomará descansos dentro del aula de clase. Estudios científicos muestran que actividades constantes en el aula de clase promueven adelanto académico, bienestar físico y buena salud. Pregúntele a su hijo/a acerca de la actividad que se llevó a cabo esta semana.

 Kindergarten: Shake It Kindergarten: Agitar

 First grade: Stomp and Balance Primer grado: Balanza

 Second grade: It’s the One Segundo grado: Ser la Un

 Third grade: Jumpnastics Tercer grado: Saltar

 Fourth grade: Keep on Clapping Cuatro grado: Aplaudir la Manos

 Fifth grade: Fit Funk Quinto grado: Fit Funk

 Sixth grade: Harvest Time Sexto grado: Celebrar la Cosecha





**The Importance of Practice**

Each Wellness Week, students learn the importance of practice for improving skills. They learn that they have to keep trying to improve. Here are examples of messages learned at school that can be reinforced at home:

* Play lots, learn lots.
* The more activities that you do, the more you’ll learn—yes, that means you!
* The more you practice, the better you get.

**La Importancia de la Práctica**

Cada Semana de Bienestar los estudiantes aprendieron la importancia de la práctica para mejorar sus abilidades. Tambien aprendieron que ellos tienen que seguir tratando de mejorar. He aquí ejemplos de mensajes que aprendieron durante la escuela que pueden ser reforzados en casa.

* Jueguen mucho, aprendan mucho
* Entre mas actividades hagan, mas pueden aprender—si, nos referimos a usted!
* Entre mas practicas, mas mejoras.

**Water Is an Important Nutrient**

This week, your child will learn that water is important for the healthy functioning of the body. During hot weather, replacing water lost in sweat is important for good health. For more, visit [www.fitnessforlife.org](http://www.fitnessforlife.org).

**Agua es un Nutriente Importante**

Esta semana su hijo/a aprenderá que el agua es importante para el saludable funcionamiento del cuerpo. Durante el clima caliente reemplazar el agua que se pierde por medio del sudor es importante para una buena salud. Para mas información visite [www.fitnessforlife.org](http://www.fitnessforlife.org).