



# Kindergarten



## Newsletter

Vol. 2 Tomo 4  
Diciembre 2023



Que tengas una  
muy...

### EN ESTE TOMO:

Navidad  
Bienestar P1.

Bienestar P2.

Bienestar... El  
currículo  
P3.

Pon a prueba  
tu Bienestar  
P4.

Feliz  
Navidad

Llena de  
Bienestar

De UTRGV STEPS

# Bienestar = Estar Bien



Según los diccionarios Oxford Learner's, bienestar se define como la salud general y la felicidad.



# Bienestar... el currículo



THE SOCIAL  
& HEALTH  
RESEARCH CENTER

**SAHRC tituló su  
currículo de salud  
coordinado escolar  
"Bienestar"**



## SALUD ESCOLAR

SAHRC opera los programas coordinados de salud escolar Bienestar/NEEMA desde pre-kindergarten hasta el 8º grado y el programa de Defensa del Estilo de Vida Saludable BuenaVida en clínicas de atención primaria. Los componentes del programa de salud escolar Bienestar/NEEMA consisten en currículos estructurados dirigidos a los cuatro entornos que influyen en los comportamientos de salud de los niños: el hogar, el salón de clases, el gimnasio y el servicio de alimentos escolares.



**el programa de salud  
escolar de Bienestar es:**

- Aprobado por la Agencia de Educación de Texas (TEA)
- Reconocido como eficaz comprobado por el Instituto Nacional del Cáncer y la Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica
- El único programa escolar bilingüe coordinado

**NUEVO**

**Bienestar  
Educación  
Virtual  
acerca de  
la salud**

**El proyecto UTRGV STEPS implementa el Programa de Salud Escolar de Bienestar en distritos escolares seleccionados del Valle del Río Grande.**



**Los estudiantes aprenden sobre salud mientras se divierten con Ramiro y sus amigos.**



**¡Hola!  
Mi nombre es  
Ramiro tu  
Amigo  
Bienestar.**

Para obtener información sobre el Programa de Salud Escolar Bienestar  
<https://www.sahrc.org>

# Pon a prueba tu Bienestar

**¿Qué tan bien te está yendo con los comportamientos de salud?  
Responde a estas preguntas. Cada pregunta recibe una puntuación. Suma tu  
puntaje para encontrar tus resultados de Bienestar.**

*Aviso: esto es solo para fines de información general y no debe usarse en lugar de un diagnóstico médico. Póngase en contacto con un profesional médico para una evaluación adicional.*

**1** **¿Con qué frecuencia comes cualquier tipo de fruta?**  
 Nunca o casi nunca  
 algunos días  
 La mayoría de los días  
 Todos los días

**2** **¿Con qué frecuencia comes cualquier tipo de verdura?**  
 Nunca o casi nunca  
 algunos días  
 La mayoría de los días  
 Todos los días

**3** **¿Con qué frecuencia bebes agua?**  
 Nunca o casi nunca  
 algunos días  
 La mayoría de los días  
 Todos los días

**4** **¿Con qué frecuencia caminas después de una comida?**  
 Nunca o casi nunca  
 algunos días  
 La mayoría de los días  
 Todos los días

**5** **¿Con qué frecuencia duermes al menos 8 horas?**  
 Nunca o casi nunca  
 algunos días  
 La mayoría de los días  
 Todos los días

**6** **¿Con qué frecuencia haces ejercicio?**  
 Nunca o casi nunca  
 algunos días  
 La mayoría de los días  
 Todos los días

**Answer points:**

Nunca o casi nunca = 0

algunos días = 6

La mayoría de los días = 8

Todos los días = 10

**Resultados de puntos totales**

50 a 60 puntos = Bienestar Óptimo

30 a 49 puntos = Buen Bienestar

De 11 a 29 puntos = Necesita mejorar el Bienestar

0 a 10 puntos = Debe cambiar rápidamente a conductas saludables

Este boletín fue creado por el personal de STEPS para el proyecto STEPS/SNAP -Ed.

Project Sponsored By:



This institution is an equal opportunity provider.



Images by Social Health and Research Center



UTRioGrande Valley

For more information:  
UTRGV STEPS Office  
(956)665-2127  
Southwick Hall Rm 1.120  
1201 W University Dr.  
Edinburg, TX 78539

