

STEPS Kindergarten



OUTH TEXAS EARLY PREVENTION STUDIES
STEPS SNAP-ED



Newsletter

**Vol. 2 tomo 5
Enero 2024**



El Año PK...

EN ESTE TOMO:

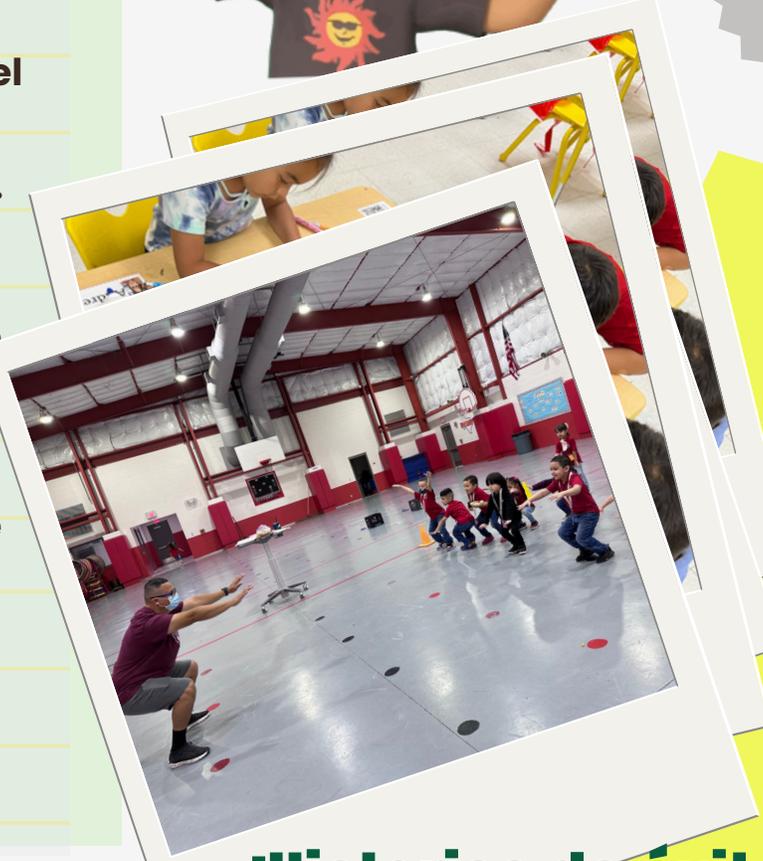
STEPS, El Año Pre-K . P1

Actividades del Programa de Salud Escolar de Pre-Kínder. P2

Historias para CONTAR sobre alimentación saludable. P3

Historias para CONTAR sobre actividades físicas. P4

Consejos para los propósitos de Año Nuevo 2024. P5



Estudiantes de prekínder del RGV. La Joya y PSJA ISD

¡Historias de éxito del año **1**!

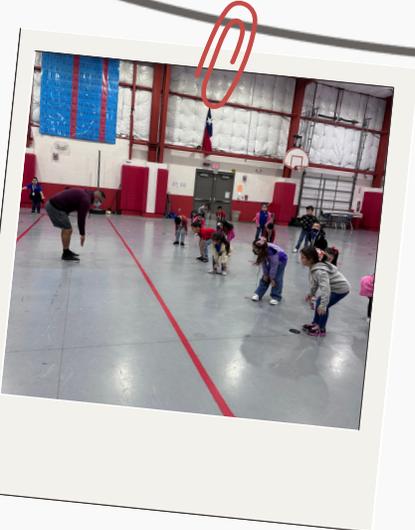
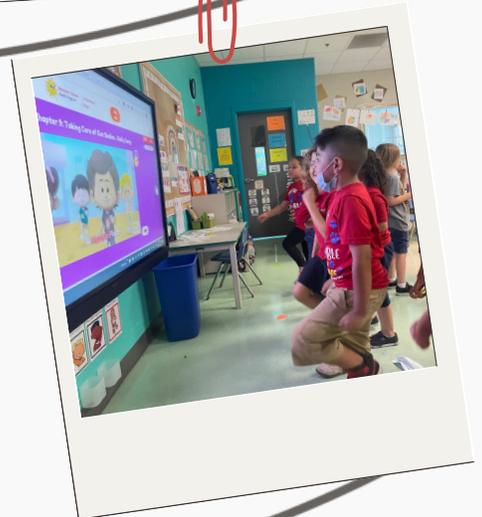
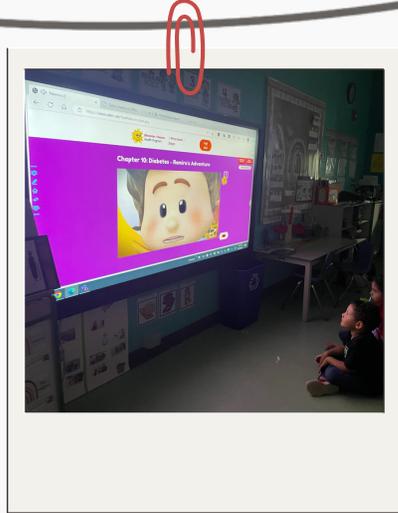
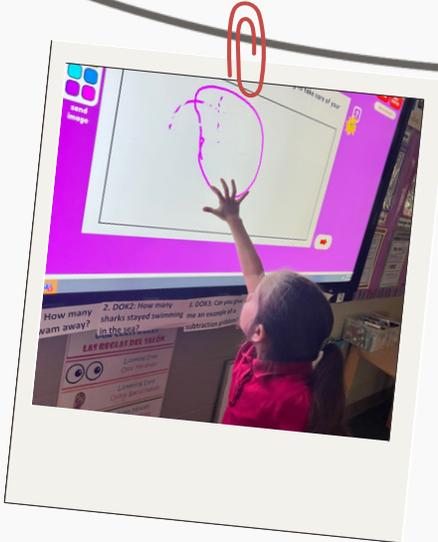


Estudiantes de pre-kínder de La Joya y PSJA Participando en Actividades del programa de salud escolar Bienestar.



APRENDIENDO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

FRUTAS, VERDURAS, Y GRANOS INTEGRALES.



APRENDIENDO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA & REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO.

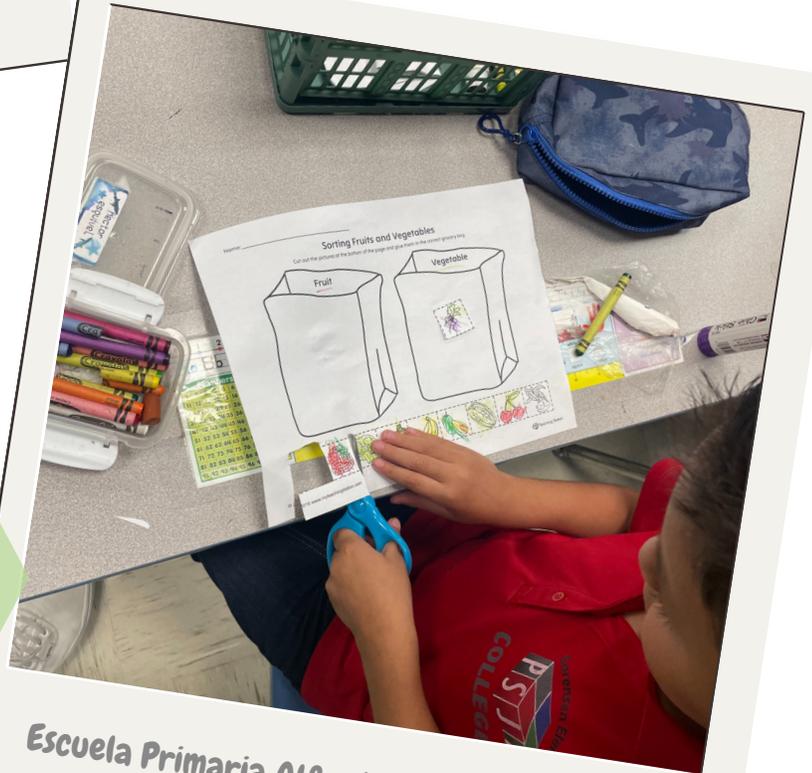
Historias para **CONTAR** sobre alimentación saludable.



Escuela Primaria Diaz-Villarreal,
La Joya ISD

Maestra de PreKínder Y. Alvarado, La Joya ISD
Escuela Primaria Diaz-Villarreal
Programa de Salud Bienestar CSHP para el
Proyecto UTRGV STEPS.

Los estudiantes disfrutaron aprendiendo sobre frutas y verduras mientras las clasificaban para crear un arco iris. Los estudiantes vieron el video educativo de Bienestar y cantaron la canción diaria. (Come 5 hoy, de la manera colorida).



Escuela Primaria Alfred Sorensen, PSJA ISD

Maestra de PreKínder, J. López, PSJA ISD
Escuela Primaria Alfred Sorensen
Programa de Salud Bienestar CSHP para el
Proyecto UTRGV STEPS.

Los estudiantes participaron en la lección de "De compras en el supermercado", después de ver el video de Bienestar sobre alimentación saludable e identificación de los tipos de alimentos saludables. Para divertirse en familia, iban a decirles a sus padres qué comprar cuando fueran a HEB.

iHistorias para **CONTAR** sobre actividad física!

Entrenador de Educación Física, M. Torres, La Joya ISD
Escuela Primaria Enrique Kiki Camarena
Educación Física Bienestar CSHP para el Proyecto
UTRGV STEPS.

Después de que los estudiantes realizaran un par de actividades físicas de las clases de Bienestar; Tuvieron un buen entrenamiento. Les encantaba correr. Los estudiantes calientan antes de cualquier actividad física.



Escuela Primaria Enrique Kiki Camarena,
La Joya ISD



Escuela Primaria Cesar Chávez,
PSJA ISD

Entrenador de Educación Física, M. Villegas, PSJA ISD
Escuela Primaria Cesar Chávez
Educación Física Bienestar CSHP para el Proyecto
UTRGV STEPS.

Los estudiantes disfrutaron mucho de las lecciones de actividad física de Bienestar (movimiento al ritmo de la música). Les encantó aprender cómo pueden realizar diferentes movimientos locomotores.

Un agradecimiento especial a las escuelas participando en el Proyecto UTRGV South Texas Early Prevention Studies (STEPS)



Alfred Sorensen, Amanda Garza Pena, Cesar Chavez, Graciela Garcia, Marcia R. Garza, Santos Livas, Vida N Clover, Aida Escobar, Arnoldo Cantu, Dr. William Long, Drs. Reed & Mock, Geraldine Palmer, John Mckeever, & Kelly Pharr.



Dr. Palmira Mendiola, EB Reyna, Diaz Villarreal, Enrique Kiki Camarena, Juan Seguin, Narciso Cavazos, Patricio Perez, Emiliano Zapata, Evangelina Garza, Guillermo Flores, Jose de Escandon, Sam Fordyce, Tabasco, & William J. Clinton.

El año escolar 2022-2023 del Proyecto UTRGV STEPS fue exitoso gracias a los Maestros, Entrenadores, Educadores de Padres y Servicios de Nutrición Infantil de PreKínder.

Gracias por su dedicación para mejorar la salud de nuestros niños de RGV.

TIPS

PARA MANTENER SUS PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO 2024!

El comienzo de un nuevo año es el momento perfecto para pasar la página, es probablemente la razón por la que tantas personas hacen propósitos de Año Nuevo. El nuevo año a menudo se siente como un nuevo comienzo y una gran oportunidad para cambiar hábitos poco saludables y establecer nuevas rutinas.

1 Elige un objetivo específico



HAZ QUE TU OBJETIVO SEA REALISTA EN LUGAR DE DRÁSTICO.

2 Dedicar tiempo a la planificación



EMPIEZA POR ESCRIBIR TU OBJETIVO, HACIENDO UNA LISTA DE LAS COSAS QUE PODRÍAS HACER PARA ALCANZARLO.

3 Empieza con pasos pequeños



TRATA DE COMER MÁS SANO, COMIENZA POR REEMPLAZAR ALGUNOS ALIMENTOS POCO SALUDABLES CON OPCIONES MÁS NUTRITIVAS.

4 Recuerda que el cambio es un proceso



PUEDE LLEVAR MAS TIEMPO DEL QUE TE GUSTARÍA, PERO RECUERDA QUE ESTÁ NO ES UNA CARRERA.

5 Renueva tu motivación



PIENSA EN LO QUE GANARÁS AL LOGRAR TU OBJETIVO.

[HTTPS://WWW.VERYWELLMIND.COM/HOW-TO-KEEP-YOUR-NEW-YEARS-RESOLUTIONS-2795719](https://www.verywellmind.com/how-to-keep-your-new-years-resolutions-2795719)

Este boletín fue creado por el personal de UTRGV 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

