Kindergarten

Newsletter

Vol. 2 Tomo 2
Octubre 2023

Bienvenidos!! Clase 2024

Kinder (Jardín de Niños) Estudiantes & Familias

Hola soy Ramiro, soy parte de la clase de salud, Bienestar, en la escuela de su hijo! Yo junto al proyecto UTRGV STEPS, les damos la bienvenida a los estudiantes de La Joya y PSJA al año escolar 2023-2024.

Los estudiantes y sus familias continúan participando en UTRGV STEPS, participando en UTRGV STEPS, un proyecto escolar que tiene como objetivo proveer educación sobre salud a nuestra población del Rio Grande Valley.

EN ESTE TOMO:

Bienvenidos!
Kinder año
escolar 2023-
2024. P1

PreKinder, Los
Resultadss! P2

Más
Conocimiento.
P3

Divertirse
Sanamente en
Halloween. P4

PreKinder... Los Resultados!

LOS PADRES QUE PERMITIERON A SUS HIJOS PARTICIPAR EN EL PROYECTO UTRGV STEPS, RECIBIRÁN UN REPORTE GRATIS DE LOS RESULTADOS. ESTE REPORTE INCLUYE EL IMC, EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMEDIO DE CONSUMO DE FRUTAS & VERDURAS EN LA ESCUELA.

Índice de Masa Corporal (IMC)

BMI Calculator for Child and Teen
This calculator provides BMI and the corresponding BMI-for-age percentile based on the CDC growth charts for children and teens, ages 2 - 19 years.

Educación Física PACER TEST

PACER Test
What is the FitnessGram PACER Test?
FitnessGram PACER Test The FitnessGram PACER Test is a multistage aerobic capacity test that progressively...

Frutas & Verduras

<https://www.dietaryguidelines.gov> For more healthy snack options visit: <https://www.myplate.gov/tip-sheet/healthy-snack-myplate>

STEPS/SNAP-ED PROJECT
STUDENT HEALTH REPORT
SCHOOL YEAR 2022-2023 PREKINDERGARTEN

The goal of the STEPS project is to prevent childhood obesity in Rio Grande Valley children. The STEPS project measured body mass index (BMI), fitness and nutrition levels of participating students. The results are with the purpose to encourage the entire family to adopt healthy lifestyles in nutrition and physical activity.

RESULTS REPORT OF YOUR CHILD'S BMI, FITNESS AND NUTRITION MEASUREMENTS

Student Name: _____ School: _____

This report is NOT a medical diagnosis, please contact your physician for further medical evaluation. N/A = Not Available.

Body Mass Index (BMI)

BMI screens for weight categories that may lead to health problems, but it does not diagnose the health of an individual.

Your Child's BMI Category:

https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html

OBESITY	Health problems such as diabetes, insulin resistance and related diseases
OVERWEIGHT	At risk of health problems
HEALTHY WEIGHT	Normal / Healthy
UNDERWEIGHT	Malnutrition

Fitness

Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) Test. This test was modified for age 4-5 years old.

Students run back and forth as many times as they can, each lap signaled by a beep sound. The test gets progressively faster as it continues until the student reaches their max lap score.

<https://fitnessgram.net/pacertest>

Your Child Ran Laps

HEALTHY NORM RANGES FOR MODIFIED PACER FOR AGE 4 - 5 YEARS OLD

BOYS	GIRLS
23-61 LAPS	14-41 LAPS

Note: There is no fitness zone for 4/5 year olds. Healthy Norm Ranges for the PACER Test are for ages 10+

Nutrition

TIPS to healthy eating at home and school.

Set a good example at home!

- Serve and eat fruits and vegetables.
- Limit salty and sweet foods.
- Slow down on fast food.

Healthy food to send to school:

- Berries, grapes
- Tomatoes, snap peas
- Whole wheat crackers
- Trail mix, nuts, seeds
- Yogurt, cheese sticks

<https://www.dietaryguidelines.gov> For more healthy snack options visit: <https://www.myplate.gov/tip-sheet/healthy-snack-myplate>

How is your child eating at school?

Your child's fruit, vegetable and whole grain intake score:

FOR MORE INFORMATION, PLEASE CONTACT THE UTRGV STEPS SNAP-ED OFFICE AT 956-665-2127

ALENTAMOS A LOS PADRES A LEER ESTE REPORTE CON SU HIJO. PREGÚNTENLE DE "RAMIRO, Y DE QUE HIZO PARA COMBATIR LA DIABETES.

(RAMIRO ES EL PERSONAJE PRINCIPAL QUE APARECE EN LA CLASE DE SALUD BIENESTAR)

MÁS Conocimiento...

Nutrición Escolar

- Los niños pasan 6 horas al día en la escuela, y es aquí donde consumen la mitad de calorías alimentarias.
- El medio ambiente y servicios de nutrición escolares son parte de el modelo "Whole School, Whole Community, Whole Child (WSCC)" y ayuda a estudiantes optar sanos hábitos alimenticios.

Educación Física o Actividad Física Escolar

Active Students = Better Learners
www.cdc.gov/healthyschools/PEandPA

- Las escuelas son un lugar único para ayudar a estudiantes a practicar 60 minutos o más de actividad física o rigurosa diariamente, tal como es recomendado a nivel nacional.
- La actividad física en la niñez y la adolescencia es importante porque promueve el bienestar y la prevención de problemas que afectan la salud.

Proyecto de Ley del Senado 19 (SB19)

Implementación del Proyecto de Ley del Senado 19 en Texas para incrementar la actividad física en las escuelas primarias.

- En respuesta a la consecuencia de lo que se proyectó ser el costo del cuidado de la salud de la obesidad infantil, la Legislatura 77 de Texas aprobó el SB19 en 2001, el cual requiere que los niños en las escuelas primarias participen en actividad física por 30 minutos al día o un total de 135 minutos a la semana.
- SB19 también requiere a la agencia de educación de Texas (TEA) recomendar programas de salud escolares (CSHP); y que las escuelas adapten y reciban entrenamiento de la implementación de programas aprobados en el 2007.
- Los programas (CSHP) deben enfocarse en un currículo que incluya salud escolar, actividad física, servicio de nutrición escolar y participación de padres.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2917835/#:~:text=In%20response%20to%20health%20consequences,of%20135%20minutes%20per%20week>

CDC - Modelo Salud Escolar

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) establece una estructura en dirigir mejor la salud y las necesidades de aprendizaje de los estudiantes.

Modelo "Whole School, Whole Community, Whole Child (WSCC)" - "Toda Escuela, Toda Comunidad, Todo Niño"

UTRGV colabora con SAHRC para Implementar el programa de salud escolar Bienestar a través del proyecto STEPS en los años escolares del 2022-2026.

El programa Bienestar/NEEMA es bilingue apto para estudiantes desde prekinder hasta 8vo. grado.

El Bienestar consiste de un currículo estructurado en cuatro áreas escolares: el salón de clase, el gimnasio, y la cafetería los cuales influyen en el aprendizaje de los estudiantes. Además incluye un programa para padres de familia. El programa es creado y distribuido por The Social and Health Research Center (SAHRC)

Dulce
o
Truco

Diviértete Sanamente éste Halloween

Haz un día inolvidable para todos este día de Halloween!!!

Actividades para sus hijos y sus amiguitos.

Golosinas saludables: remplaza los dulces! Prepara frutas forma de fantasma, pasas cubiertas de yogurt, o sándwiches en forma de calabaza. Son Nutritivos y deliciosos!

Carrera de Momias: los niños se envuelven en papel de baño. El que termine primero es el ganador y es elogiado. Es gracioso y divertido!

Que pasen un día de Halloween sano!

Este boletín 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