



# 1<sup>st.</sup> Grade



# Newsletter

Project Sponsored by HHSC SNAP -Ed

VOL. 3 TOMO 1  
EDICIÓN ESPECIAL AGOSTO/SEPTIEMBRE 2024



# REGRESO A CLASES

## 1<sup>ER.</sup> AÑO

### EN ESTE TOMO:

Regreso a clases. P1

El Currículo Coordinado de Salud Escolar Bienestar. P2

Lista de tareas para padres. P3

Lista para el regreso a clases. P4

El 3er Año del Proyecto STEPS. P5

## ESTUDIANTES DE 1<sup>ER.</sup> AÑO

2024 - 2025

### Bienvenidos a:

### EL proyecto UTRGV STEPS, una implementación del

### **Bienestar/NEEMA**

### un Currículo Coordinado de Salud Escolar!

# El Currículo Coordinado de Salud Escolar Bienestar EdTech.

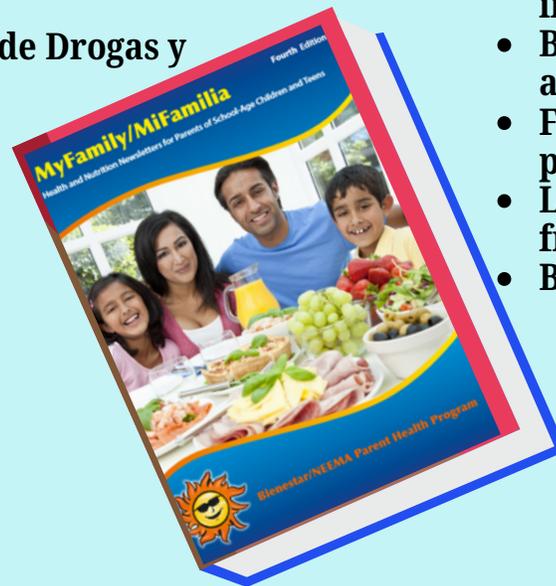


## Clase de Salud

- Buena salud bucal
- MiPlato
- Tres comidas saludables
- Bebidas saludables
- Haz ejercicio todos los días
- El camino hacia la buena salud
- Prevención de Drogas y Alcohol

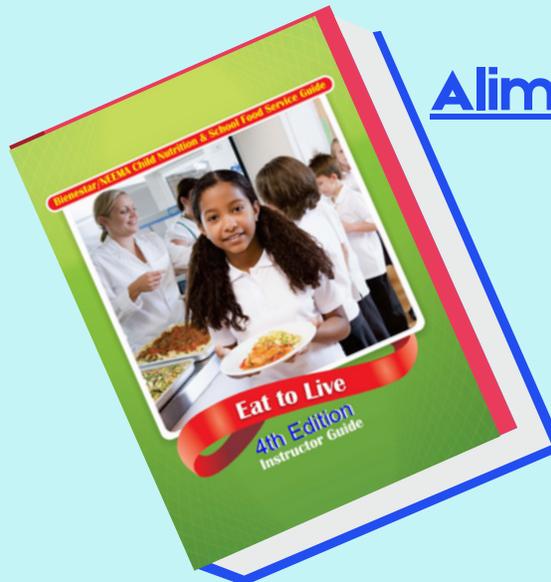
## Familia/Comunidad

- Buena nutrición
- Actividad física
- ¡Esté libre de diabetes!
- Alimentos integrales
- Bebe agua, no azúcar
- Familias saludables para el corazón
- Limitar el tiempo frente a la pantalla
- Bocas sanas



## Educación Física

- Movimientos creativos
- Juegos de Aprendizaje
- Conciencia del espacio corporal
- Saltos y aterrizajes
- ¡Paracaídas!



## Servicio de Alimentos/Nutrición

- Las comidas escolares importan
- Mi Plato, Mi Elección
- El desayuno es universal
- Alimentos integrales
- ¡Muévete!
- Bebidas saludables
- ¡Conoce tu Corazón!
- Nutrición Escolar

Es importante que los padres se involucren en las actividades escolares de sus hijos y supervisen las actividades en casa.

# LISTA DE TAREAS PARA **PADRES**

## Actividad física en la escuela

Averigüe cuánta actividad física realiza su hijo cada día en la escuela y qué tipo de actividades realiza en la clase de gimnasia o en el recreo.

## Actividad física después de la escuela

Organice actividades familiares que incorporen actividad física, como caminatas y paseos en bicicleta. Incluso las actividades al aire libre, como rastrillar las hojas, cuentan.

## Tiempo de pantalla

Limite la cantidad de tiempo que su hijo pasa frente al televisor, la computadora o dispositivo.

## Higiene Personal

Asegúrese de que su hijo entienda la importancia de lavarse las manos y la conexión entre la limpieza y mantenerse saludable.

## Alimentos

Limite el consumo de alimentos azucarados o procesados de su hijo, que son los principales culpables de la caries dental.

## Limitando el azúcar Refrescos y gaseosas

Evitar o limitar el consumo de refrescos y gaseosas. Elija leche o agua la mayor parte del tiempo.

## Bebidas

Limite el consumo de jugo solo a las comidas y diluya el jugo con agua para reducir la ingesta de azúcar.

# LISTA DE



## 2 MESES ANTES:

- Programe visitas al médico y exámenes físicos según sea necesario.
- Inscriba a sus hijos en los deportes de otoño y en las actividades extraescolares.



## 6 SEMANAS ANTES:

- Clasifique la ropa de otoño y done/regale lo que ya no le quede.



## 3 SEMANAS ANTES:

- Compre artículos de primera necesidad para la escuela y el almuerzo escolar, como mochilas, loncheras y botellas de agua.



## 2 SEMANAS ANTES:

- Comience una rutina de regreso a la escuela para la hora de acostarse.



## 1 SEMANA ANTES:

- Abastézcase de los bocadillos saludables favoritos de su hijo y empaquételes para que su hijo los lleve a la escuela.



## 3 DÍAS ANTES:

- Aliste sus mochilas
- Escoja la ropa del primer día de clases
- Ponga una alarma

# YAY!

## PRIMER DÍA DE CLASES!



**ESTUDIANTES  
PREPÁRENSE  
PARA:**

- Aprender
- Hacer tarea
- Hacer amigos
- ¡Divertirse!
- y mucho más...



<https://www.utrgv.edu/steps/> 🔍



# STEPS

South Texas Early Prevention Studies (STEPS) de UTRGV es un proyecto escolar con la misión de ayudar a mejorar la salud de nuestros niños del Valle del Río Grande y sus familias. El objetivo principal es controlar, disminuir y prevenir los índices de obesidad infantil en el sur de Texas mediante la implementación del Programa Coordinado de Salud Escolar Bienestar/NEEMA (BN/CSHP) en las escuelas y proporcionar a los padres/familias recursos educativos para continuar implementando comportamientos saludables en el hogar.

**¡Hola!**  
**¡Mi nombre es Ramiro, y estos son mis amigos!**  
**Estamos emocionados de verte en la clase de salud Bienestar donde aprenderás a comer sano, hacer ejercicio y mucho más...**  
**¡AHÍ NOS VEMOS!**

**Maria**



**Liam**



**Angie**



**Emma**



**Hakeem**



*Imágenes cortesía de SAHRC*

*Este número fue creado por el personal de UTRGV STEPS para el proyecto STEPS/SNAP -Ed.*

Project Sponsored By:



This institution is an equal opportunity provider.



UTRioGrande Valley

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

