¡Bienvenidos, Padres de VUSD!

Estudiantes sanos aprenden mejor. Animamos a los estudiantes a que tomen decisiones saludables todos los días. Esto incluye elegir alimentos nutritivos, hacer ejercicio, lavarse las manos, dormir lo suficiente, y tomar agua todos los días.

Cómo usted puede apoyar a nuestros hábitos saludables:

- ☑ Si envía bocadillos (snacks) para su hijo, por favor incluya alimentos nutritivos como frutas, verduras, yogurt, galletas o queso. Favor de no enviar dulces, papitas, pastelitos, u otros alimentos altos en azúcar agregada y en grasa.

- ☑ Si desea donar comida para una celebración, por favor traiga alimentos nutritivos o cosas que no sean alimentos, tales como:
  - Licuados de Fruta
  - Brochetas de frutas como piña, uvas, plátanos, frambuesas, etc.
  - Verduras como zanahorias, el apio, jícama, tomatitos cherry, pepino o pimientos con aderezo (o 'dip') bajo en grasa (como ranch, salsa, hummus, frijoles, etc.)
  - Barras de fruta congelada
  - Parfait de yogur hecho con yogur bajo en grasa, fruta y granola
  - Dedicar un libro a su hijo con los deseos de cumpleaños de compañeros de clase y donarlo a la biblioteca del salón
  - Traiga la música favorita de su alumno (que sea apropiada para la escuela) y haga una fiesta de baile durante el tiempo de recreo
  - Traiga regalitos tales como calcomanías, yo-yo's, cuerdas para saltar, etc.
- ☑ Cada día pregúntele a sus estudiantes sobre las decisiones saludables que han tomado ese día. Pregunte cuáles son las frutas y verduras que escogieron de la barra de ensalada. Pregunte cómo fueron físicamente activas durante el recreo y durante sus clases de educación física.

- ☑ Sea un buen ejemplo. Demuestre hábitos saludables de alimentación y de ser físicamente activo.

Necesitamos su apoyo para ayudar a construir hábitos saludables. ¡Gracias!

El Consejo de Bienestar de VUSD trabaja para mejorar y mantener un ambiente escolar que fomenta la buena salud entre los estudiantes, el personal de las escuelas y las familias. ¿Está Interesado/a en aprender más sobre que puede hacer para apoyar el bienestar? Póngase en contacto con Amy Haessly por correo electrónico en amyhaessly@vusd.k12.ca.us o 760-726-2170 x2912.