



Estimadas Familias:

Para promover estilos de vida saludables y la actividad física, invitamos a los estudiantes de la escuela de su hijo a participar en el 5210 Numbers to Live by Challenge. (5210 Números para Vivir bajo Desafío)

- 5** Frutas y verduras...cuanto más mejor! Coma por lo menos 5 porciones al día. Limite 100% jugo de fruta.
- 2** Reduzca el tiempo de pantalla a 2 horas o menos al día.
- 1** Participe en al menos una hora de actividad física moderada a vigorosa cada día.
- 0** Restringe las bebidas deportivas endulzadas y gaseosas y los jugos de fruta. En su lugar, bebe agua y 3-4 raciones/día de fat-free/skim (descremada o sin grasa) o leche de 1%.

Para promover el programa de 5210, alentamos a los estudiantes a participar en una actividad de seguimiento de metas. Cada mes, durante los meses de Enero, Febrero, Marzo, y Abril, habrá una actividad de establecimiento de objetivos que se concentrará en uno de los números del programa. Cada estudiante que complete la meta del mes, recibirá un brazalete de color con un mensaje de 5210. Los estudiantes que logren coleccionar todos los brazaletes, recibirán un certificado de adjudicación y un premio a principios de Junio.

Durante el mes de Marzo _____ nos concentraremos en el número **1**. Alentaremos a que su hijo participe en al menos una hora de actividad física moderada a vigorosa cada día. Durante la semana de _____, les pediremos a los estudiantes que registren la cantidad de tiempo que participan en una actividad física. Estudiantes que participan en una actividad física de una hora o más por día esa semana y devuelven el expediente firmado por un padre/madre/tutor recibirán el primer brazalete.

Como padre, usted puede ayudar sirviendo como modelo a seguir, proporcionando oportunidades para que su hijo haga decisiones saludables.

✂ _____

Por favor separe y devuelva esta porción de la página al aula:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Nombre del Estudiante(**impresión**): _____

Nombre del Profesor/a: _____

Firma del Padre/guardián: _____