

HEALTHY ME!

Letter #1

Muy estimada familia:

Nuestra clase está comenzando un nuevo capítulo en *Doors to Discovery* llamado *Healthy Me!* Vamos a aprender acerca de las diferentes maneras que podemos mantenernos sanos y fuertes. El aprender a leer y a escribir son aspectos muy importantes en el preescolar y estos temas ofrecen varias oportunidades para hablar, leer, escribir y pensar.

Muy pronto, vamos a estar ocupados cambiando nuestra área de teatro por una clínica. Los chicos van a turnarse siendo los doctores, enfermeros/as, y dentistas, cuidando a los pacientes que serán sus animalitos de peluche/muñecos rellenos. Los chicos van a escribir recetas, ordenar radiografías, y dar consejos sobre que alimentos son buenos para un cuerpo fuerte y sano. Durante estas actividades, los chicos van a usar un vocabulario nuevo y van a practicar formando las letras de sus nombres a la vez que firman las cartas médicas y también van a hacer etiquetas con los nombres.

Este tipo de drama ayuda a que su hijo/a se entere que puede llegar a pasar en un chequeo de salud verdadero, cosa que los chicos siempre le tienen miedo. Los chicos también van a aprender sobre un chequeo con el doctor en nuestro Libro Grande, *Doctor Tabby's Clinic*. El doctor Tabby chequea la altura, el peso, el corazón, los reflejos, los ojos, y los oídos de cada uno de sus pacientes, los animales.

Únase a la diversión pidiéndole a su hijo/a consejo sobre problemas comunes de salud. Por ejemplo, pregúntele a su hijo/a: "Doctor (el nombre de su hijo/a), ¿por qué debemos lavarnos las manos antes de comer? Hagan un estetoscopio con un tubo de papel y túrnense escuchando el corazón del otro. Pídale a su niño/a que cuente en voz alta los latidos de su corazón.

Finalmente, le sugerimos que programe chequeos de salud para su hijo/a periódicamente. Un chequeo rutinario puede detectar problemas de visión o audición que pueden llegar a interferir en la educación de su hijo/a. Háganos saber si por casualidad usted necesita el nombre de alguna clínica que atiende a niños en nuestra comunidad.

Afectuosamente,

Letter #2

Estimada familia:

Esta semana su hijo/a va a aprender sobre algunos hábitos/costumbres que hacen que nuestro cuerpo se mantenga sano y fuerte. En la escuela, vamos a hacer y disfrutar de meriendas saludables. Su hijo/a va a aprender por qué es importante elegir alimentos nutritivos y saludables.

Aquí tenemos una receta especial que nuestra clase ha hecho en la escuela: *Dr. Tabby's Fruity Smoothies*. Prepare esta deliciosa merienda con su hijo/a.

Necesitará:

- Jugo de naranja
- Fresas congeladas
- Yogur con sabor a fruta
- Una jarra grande
- Un batidor de mano
- Vasos y sorbetes

Qué hacer:

Ponga el jugo de naranja en la jarra. Ponga las fresas. Ponga el yogur. Mezcle con el batidor de mano. ¡Sírvalo en vasos y disfrute!

Hasta pronto,

Letter #3

Muy estimada familia:

Los carteles juegan un rol muy importante manteniendo a su niño/a salvo y sano. En la escuela usamos carteles para recordar a los chicos de nuestras reglas de salud y seguridad. El saber que las palabras comunican información es un concepto que los niños desarrollan al mismo tiempo que aprenden a leer. Comienzan a asociar palabras con sus significados. Ellos pretenden leer los carteles en voz alta.

Una de las maneras que usted puede ayudar, es llamando la atención sobre los carteles que usted y su hijo/a ven en sitios públicos. Los carteles de “salida” son fáciles de detectar en los restaurantes, en los centros comerciales, en la biblioteca, y en autobuses y otras formas de transporte. Vea si su hijo/a puede señalarlos. Hablen de las formas y colores de los carteles.

Pueda ser también que su niño/a note los conos anaranjados que se ponen donde hay pisos mojados o resbaladizos. Los baños en los restaurantes usualmente tienen cartelitos recordando a los trabajadores de lavarse las manos. Las señales de tráfico ayudan a los conductores a estar a salvo. Leyendo estas señales juntos, usted le estará comunicando a su hijo/a la importancia de aprender a leer.

¿Dónde están las salidas que usarán en su casa en caso de una emergencia? Hable de ellas con su niño/a. Pídale que le sugiera dónde sería conveniente poner carteles para ayudar a todos los miembros de la familia a estar a salvo. Juntos, hagan los carteles para poner en esos lugares.

Cordialmente,

Letter #4

Estimada familia:

Estamos acercándonos al final de nuestro capítulo *Healthy Me!* Nos hemos divertido mucho aprendiendo a cómo mantenernos sanos y a salvo. Hemos leído acerca de por qué son importantes los chequeos con el médico/doctor y con el/la dentista. Usted está invitado a pasar por la escuela a hacer un recorrido de la clínica en nuestro salón de clase así podemos compartir lo que hemos aprendido. Su hijo/a va a estar encantado de ser su guía personal y presentarle a algunos de los animales de peluche /muñecos rellenos que han sido los pacientes.

Vamos a servir una merienda muy nutritiva que los chicos han preparado para ustedes. Ellos van a estar ansiosos de explicarles cómo usamos la pirámide de alimentos como guía para elegir meriendas nutritivas para comer en la escuela.

Usted puede ayudarnos con este tema mientras hace las compras o cocina con su hijo/a. ¿Cuáles son los alimentos nutritivos favoritos de su familia? Muéstrole a su niño/a las etiquetas en los productos que compran. Charlen de por qué algunos alimentos dicen *Fat Free* (sin grasa). ¿Puede su hijo/a encontrar en dos alimentos diferentes las etiquetas que digan que son *Fat Free*?

La mayoría de los supermercados o tiendas de comestibles ofrecen folletos, recetas, y cupones gratis para los clientes. Deje que su hijo/a junte varios cuando salen de compras. Léanlos y analícenlos juntos. ¿Cuál describe alimentos saludables? Elijan una comida sana para preparar juntos

Afectuosamente,