



# BACKPACK NEWS KIDS

(NOTICIAS DE MOCHILA) (NIÑOS)

## Febrero es el mes del corazón

El corazón es uno de los órganos más importantes del cuerpo y es importante mantenerlo saludable y fuerte. Ayudar a su hijo a aprender temprano hábitos saludables, le brindará beneficios para toda la vida.

### Haga actividad física en familia

¡Establezca un momento todos los días y comiencen a moverse! Salgan a caminar, patinar sobre hielo o andar en patineta, hagan natación, hagan un muñeco de nieve o jueguen a las escondidas. ¡Muéstrelle que el ejercicio puede ser divertido!

### Convierta la cena en un momento para pasar en familia

Haga que sus hijos participen en la planificación y la preparación de las comidas eligiendo opciones de alimentos saludables.

### Limite el tiempo de pantalla

El tiempo de pantalla excesivo puede llevar a un estilo de vida sedentario y a aumentar de peso. Fomente el movimiento y la actividad como alternativa.

### Esté presente

Manténgase informado sobre las opciones de alimentación de su hijo en la escuela/guardería y hábitos de ejercicio. Asegúrese de que sus hijos visiten a su proveedor de atención médica para las revisiones anuales.

### Priorice el sueño

Los niños en edad escolar (6-12 años) necesitan de 9 a 12 horas de sueño por cada 24 horas. Fomente la misma hora para acostarse todas las noches, cree una rutina relajante antes de ir a la cama y limite los dispositivos electrónicos en la habitación para fomentar los buenos hábitos de sueño.

## Gimnasia abierta de Lake Mills

El Departamento de Recreación de Lake Mills ofrece una oportunidad de gimnasia abierta, que es un programa gratuito para familias con niños de 1 a 14 años con el fin de ayudar a promover la actividad física durante los meses de invierno. La gimnasia abierta se realiza los domingos de tarde de noviembre a febrero.

Visite la página de Facebook del Departamento de Recreación de Lake Mills o llame al 920-648-8035 para obtener más información.

## Experiencia de la enfermera escolar

De Katie Paul, enfermera escolar para el Distrito Escolar de Cambridge:

*"Si vives hasta los 80 años, tu corazón habrá bombeado 50 millones de galones de sangre. ¡No hay duda que debemos cuidar muy bien nuestro corazón! Tener una dieta que incluya muchas frutas y verduras (lo siento pero las patatas fritas no cuentan) es otra excelente forma de cuidar tu corazón. Intenta incluir al menos una fruta y verdura en cada comida".*

## Consejos para los padres

Use su creatividad para hacer ejercicio en el interior durante los meses de invierno. Cree una pista de obstáculos, encuentre un video de YouTube divertido o pequeños desafíos que puedan hacer toda la familia.

## Encuesta sobre el corazón para niños

Complete esta divertida encuesta educativa con sus hijos y aprendan más sobre el corazón y todas las cosas geniales que hace por ustedes. (Las respuestas están al final).

**Pregunta 1: ¿Cuántas cavidades tiene el corazón?**

- A. 6
- B. 5
- C. 4

**Pregunta 2: El sonido del latido del corazón es producido por:**

- A. La sangre que va en la dirección incorrecta
- B. El cierre de las válvulas
- C. El corazón omitiendo latidos

**Pregunta 3: Puede mantener fuerte su corazón:**

- A. Si come caramelos con forma de corazón
- B. Si hace actividades como jugar al aire libre, andar en bicicleta y nadar
- C. Si fuma

**Pregunta 4: Estos son los conductos que llevan la sangre de regreso al corazón:**

- A. Arterias
- B. Venas
- C. Tubos

**Pregunta 5: Las aurículas son las cavidades "de arriba" del corazón y estas son las cavidades "de abajo":**

- A. Válvulas
- B. Sangre
- C. Ventrículos

P1: C ; P2: B; P3: B; P4: B; P5: C  
<https://kidshealth.org/en/kids/csquiz.html#catheart-activities>