



Pasaporte a la salud.

Mantente **activo**. Mantente **en forma**.
Mantente **saludable**.



Aprendamos sobre cómo estar saludable.

Fecha: _____

N.º de pasaporte: _____

Nombre _____

ha sido aprobado para iniciar un
viaje a la salud y el bienestar.

Firma: _____









Pasos para la salud y el bienestar.

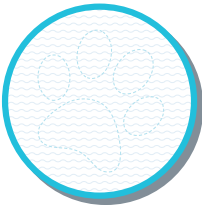
Tu viaje comienza aquí, pero continúa cada día en casa y en la escuela. Mantener un estilo de vida saludable requiere disciplina, pero puede ser muy divertido, en especial, con el apoyo de amigos y compañeros.

Y con tus viajes también ganarás premios.

Vamos a Comenzar.

-  Visita cada una de las cuatro estaciones que figuran a continuación
-  Completa cada actividad
-  Obtén un sello por cada actividad que completes
-  Recibe un premio por estar más activo

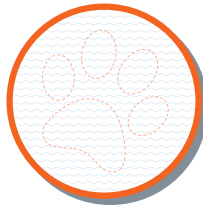
Juego 1



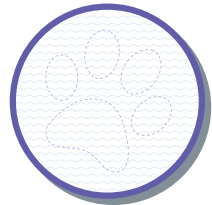
Juego 2



Juego 3



Juego 4













Tu Puedes hacerlo.

En las siguientes páginas, el Dr. Health E. Hound® te mostrará algunos de sus ejercicios preferidos para hacer en casa con tu familia y amigos. También te mostrará algunas opciones de botanas saludables y maneras de mantenerse activo en casa.

Haz que el ejercicio forme parte de tu vida diaria.

A continuación, te mostramos algunas maneras fáciles de mantenerte activo:

-  Sacar a pasear a tu perro o caminar hasta la tienda.
-  Únete a un equipo de deporte o comienza un partido improvisado en el patio de juegos.
-  Juega a corretear con los niños del barrio.
-  Ve a la escuela caminando o en bicicleta.
-  Haz algo que te mantenga activo con tu familia por las noches o durante el fin de semana.
-  Ve al parque con un amigo.
-  Ayuda a tus padres con el trabajo del patio o las tareas del hogar.
-  Siempre que puedas, usa las escaleras.



Cuando hagas ejercicio, recuerda **tomar mucha agua.**

Ir por un elemento.

¿Corres rápido? Prueba este ejercicio. Es uno de los ejercicios preferidos del Dr. Health E. Hound.



Listo

Busca dos platos hondos. Coloca uno en la línea de partida y otro donde quieras dar la vuelta.

Coloca tres pelotas o cualquier objeto suave y fácil de levantar en el plato donde darás la vuelta.



En sus marcas

Párate al lado del plato del comienzo, mira el plato que colocaste donde darás la vuelta y ¡preparate para correr!

Comenzar

Corre tan rápido como puedas hasta el otro recipiente, recoge la pelota, vuelve y pon la en el plato vacío. Repite el proceso hasta que todas las pelotas estén en tu plato y para.

¡Qué rápido corres!

Correr es una excelente forma de mantenerse saludable durante el viaje. Ahora, corre para que uno de tus padres o tu tutor marque el pasaporte como **terminado**.



Instrucciones para tu compañero.

Tómale el tiempo a tu compañero diciéndole cuándo comenzar y contando “guau-guau-uno, guau-guau-dos” hasta que coloque las tres pelotas en el plato vacío.



Siéntate y ladra.

¿Cuántos sentadillas puedes hacer en un minuto?

Listo

Busca un lugar limpio para recostarte en el suelo.

En sus marcas

Recuéstate de espaldas con las rodillas dobladas. Con los brazos estirados hacia el frente, siéntate y trata de tocar las rodillas sin mover las piernas, di “guau” y vuelve a acostarte. Eso es un abdominal.

Comenzar

Cuando estés listo/a, comienza a hacer la mayor cantidad de sentadillas que puedas en un minuto.



¡Qué bien!

Practica esta actividad todos los días durante la próxima semana. Notarás que cada día puedes hacer algunos más. Ahora siéntate y pídele a uno de tus padres que marque tu pasaporte como **terminado**.



Instrucciones para tu compañero.

Sostén los pies de tu amigo y cuenta “guau-guau-uno, guau-guau-dos...” hasta “guau-guau-60”. En ese momento, dile a tu amigo que pare.










¿Sabía que...?



Para uno de cada cinco niños, el peso es un problema grave. Parte del problema es la falta de actividad física. Como padre, usted puede ayudar a sus hijos a ponerse en movimiento. Hagan actividades juntos en familia, como caminar, andar en bicicleta o correr. Trate de moverse todos los días. Sea un ejemplo a seguir para sus hijos. Es más fácil para ellos formar buenos hábitos cuando ven a sus padres hacerlo.

Estos son algunos consejos para los padres para hacer ejercicio en familia:

-  Ponga un límite de dos horas en la televisión, los videojuegos y la computadora.
-  Hagan ejercicio mientras miran televisión. Hagan sentadillas, flexiones de brazos correr en lugar.
-  Planee salidas activas en familia para el fin de semana.
-  Ayude a sus hijos a planear actividades grupales como patinar o hacer deportes.
-  Cuando los niños no puedan salir, sugiera algunos juegos de interior.
-  Sea un “compañero de entrenamiento”. Establezca metas y planee actividades diarias.
-  Los deportes de nadar o el tenis pueden formar hábitos de ejercicio para toda la vida.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention).



El Dr. Health E. Hound receta

alimentos
saludables 
para tener una
mejor salud.

Coma más frutas y verduras.

¡Las frutas y verduras tienen un sabor delicioso! Además, están llenas de vitaminas, minerales y fibras que le ayudan a mantenerse activo y saludable.

Trate de asegurarse de que todos en su familia coman frutas y verduras a diario. La cantidad que necesita depende de la edad, de modo que puede consultar la tabla que figura a continuación y averiguar cuánto debería comer. (Por supuesto que siempre puede comer más si quiere).

Edad (años)	Frutas (porciones por día)	Verduras (porciones por día)
4 a 7	1 a 2	2 a 4
8 a 11	1 a 2	3 a 5
12 a 18	3 a 4	4 a 9

¿Cuánto es una porción?

Una porción de fruta es igual a 1 fruta mediana, 2 frutas pequeñas o 1 taza de fruta cortada.

Una porción de verduras es igual a ½ taza de verduras cocidas, 1 papa mediana o 1 taza de verduras para ensalada.

Consejos para ayudarle a incluir más frutas y verduras.

- Trate de incluir frutas y verduras en todas las comidas. También son excelentes refrigerios.
- Las frutas y verduras de distintos colores tienen distintos beneficios para la salud. Pruebe la mayor cantidad que pueda.
- Las frutas y verduras pueden servirse crudas, al vapor, hervidas, al horno, ralladas o cortadas en cubos.
- Cómalas secas, congeladas o enlatadas. También puede combinarlas con carne, pescado, huevos, arroz o pastas.
- La fruta fresca es mucho más saludable que el jugo de fruta. El agua es lo mejor para calmar la sed.



Fuente: Una iniciativa del Departamento de Salud de Nueva Gales del Sur; Departamento de Educación y Capacitación de Nueva Gales del Sur; Deporte y Recreación, una división de las Comunidades de Nueva Gales del Sur; y Heart Foundation, Australia.


Letras revueltas de comida sana.



Comer sano no tiene que ser algo desagradable. Puedes disfrutar de opciones deliciosas y nutritivas, y hablar con tus padres acerca de cómo incluir alimentos más saludables en algunos de los platos favoritos de la familia. A continuación, encontrarás algunas excelentes ideas.

¡Pero las letras están mezcladas! Descifra las palabras y, luego, descifra las letras con patas en orden para encontrar una palabra más que describe la alimentación saludable. (Las respuestas están al final de la página).

SJAANANR

							
---	--	--	--	--	--	--	--

DEVRRARU

						
--	--	--	--	---	--	--

ARUFT

				
--	--	--	---	--

LOCOBRI

						
--	---	--	--	--	--	--

WIIK

			
--	--	--	---

CELEH

				
--	--	--	--	--

SOJIFREL

							
--	--	---	--	--	--	--	--

NELMO

				
--	--	--	---	--

MANLESRAD

								
--	--	--	--	---	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Respuesta mezclada: NUTRICION

NARANJAS, VERDURA, FRUTA, BROCOLI, KIMI, LECHE, FRIJOLES, MELON, ALMENDRAS



Descifra las palabras de la izquierda para encontrar

opciones
de botanas
saludables.



¿Tiene alguna pregunta? Nosotros respondemos.



Llame hoy mismo para obtener respuestas a sus preguntas.

1-866-270-5785, TTY 711



UHCCommunityPlan.com/CA



Dr. Health E. Hound® es una marca comercial registrada de UnitedHealth Group.

UnitedHealthcare no discrimina por raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en lo que respecta a actividades y programas de salud.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros, como cartas en otros idiomas o en letra grande, o bien, puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, llame al número de teléfono gratuito del miembro que se encuentra en su tarjeta de identificación de miembro del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-270-5785, TTY 711。