



# REPORT to PARENTS

RP 30:7

## Keep Your Children Mentally and Physically Fit

Healthy kids—that's what every family wants. Here are some important things to think about in terms of your child's mental and physical health.

### **Mental Health**

**They need their sleep.** Children need 10 hours of sleep each night to be well rested and ready to do their best. Keep the TV out of their bedroom and have a firm "lights off" policy, with a little flexibility on Friday and Saturday nights. Without enough sleep, they simply can't cope with the physical and mental work of being a kid.

**Keep the lines open.** As busy as you are, it is essential to be available when your children have something they need to talk to you about. Set up a code word, something silly, like "banana," that they can mention to you when they have something troubling them. Let them know that the code word isn't to be used lightly—like when a sibling is bothering them. When they do call you aside for something serious, give them your full attention.

**"Counseling" is not a shameful word.** School counselors offer wonderful services to children and their families facing tough times. Think of this—each year in school is brand new to your child, with entirely new issues to deal with, but the counselors at the school have the gift of perspective. They've seen hundreds of kids go through the same "growing up" processes, which means that they can help your child to see that everyone has challenges at one time or another, and there are lots of ways to fix them.

### **Eating and Drinking**

**Ditch the junk.** We all need a minimum of five servings a day of fruits and vegetables, so stock up on fresh fruit and 100 percent fruit juice drinks. If your kids eat school cafeteria food, encourage them to take as many fruits and vegetables as they are allowed to have—and eat them *before* they start to eat their main dish. If you pack their

lunches, stop including cookies and high-fat snacks. Substitute pretzels or light popcorn and fresh or dried fruit.

**Watch what you drink.** Water is absolutely the best thirst quencher around—zero calories, always available, and free. Sodas sweetened with sugar or syrups provide hundreds of empty calories. And, as great as milk is for growing bodies (adults too), it's important to choose low-fat or fat-free milk instead of whole milk.

### **Physical Health**

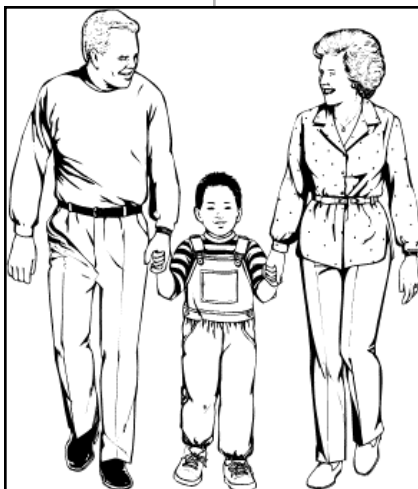
**Move it.** Go for family walks, runs, or bike rides several days a week. Have a family fitness "club," charting everyone's progress on everything from shooting hoops to jumping rope. If possible, join a local YMCA or community fitness center. Signing up for classes or sports clinics makes it even easier to remember to work out.

**Keep your home smoke-free.** If you or other adults in your household smoke, do your children a lifelong favor—never smoke in the house or in a car with them. Second-hand smoke can lead to a number of serious health problems, from breathing difficulties to cancer. Quit if

you can. Cut back as much as you can. And do everything you can to keep your children from ever taking up the habit.

**Don't overlook checkups.** Fluoride treatments and early detection of cavities or gum problems can save your children toothaches and other dental problems. The same goes for doctor's appointments—an ounce of prevention really is a pound of cure. A national program is in place to help families who can't afford medical insurance for their children. See your school nurse or state health agency for details.

There's so much to worry about when you have children at home. But remember this: Keeping them healthy—both mentally and physically—is your most important job.





# INFORME a los PADRES

RP 30:7

## Mantega a sus niños en buena condición física y mental

Niños sanos—es algo que toda familia desea tener. Los siguientes son algunos consejos importantes sobre la salud mental y física de su niño.

### Salud Mental

**Los niños necesitan dormir.** Los niños necesitan 10 horas de sueño cada noche para estar descansados y listos para dar lo mejor de sí mismos. Mantenga la televisión fuera del cuarto de su niño, y establezca reglas para la hora de “apagar las luces”, siendo un poco flexible los viernes o sábados por la noche. Si no duermen lo suficiente, los niños no pueden hacer frente al trabajo físico y mental de la niñez.

**Mantenga abierta la comunicación.** Aunque se encuentre muy ocupada, es esencial que esté disponible cuando sus niños tengan algo importante que conversar con usted. Asigne una palabra en clave, algo tan simple como “plátano” que ellos puedan decir para indicar están teniendo problemas. Asegúrese de que comprendan que la palabra en clave no debe usarse a la ligera—como en peleas triviales entre hermanos. Pero cuando ellos sí la necesiten para algo serio, déles toda su atención.

**“Orientación individual” no tiene nada de vergonzoso.** Los consejeros escolares ofrecen extraordinarios servicios para niños y familias que enfrentan situaciones difíciles. Considere que aunque cada año escolar sea totalmente nuevo para su niño, durante el cual encontrará asuntos nuevos por enfrentar, los consejeros tienen el don de la perspectiva. Ellos han visto a cientos de niños atravesar por un similar proceso de “maduración”, y pueden ayudar a su niño a entender que todos enfrentamos retos difíciles en distintos momentos de nuestra vida, y que hay muchas maneras de resolverlos.

### Comer y Beber

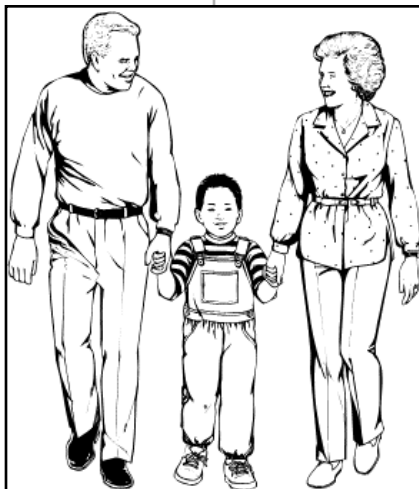
Descarte la comida basura. Todos necesitamos un mínimo diario de cinco frutas y vegetales, así es que mantenga suficientes frutas frescas y jugos naturales. Si sus hijos comen en la cafetería de la escuela, animelos a que seleccionen tantas frutas y vegetales como puedan—y que los coman *antes* de empezar a comer el plato principal. Si usted les prepara el almuerzo, evite galletas y alimentos con un alto contenido de grasa. Déles “pretzels” (galletas

tostadas cubiertas con sal), o palomitas de maíz y frutas frescas o secas.

**Tenga cuidado con las bebidas.** El agua es definitivamente el mejor calmante para la sed—contiene cero calorías, está siempre disponible, y es gratuita. Los refrescos endulzados con azúcar o mieles proporcionan cientos de calorías vacías, y aunque la leche sea muy buena para los cuerpos en crecimiento (incluyendo adultos), es importante sustituir leche entera con una con un bajo contenido de grasa o libre de ésta.

### Salud Física

**Manténgase en movimiento.** Salga, con toda la familia a caminar, correr o andar en bicicleta varias veces a la semana. Comience un “club” de entrenamiento familiar, marcando el progreso que tiene cada miembro de la familia en actividades desde baloncesto hasta brincar la cuerda. Si es posible, únase a la YMCA o un centro deportivo en su comunidad. Enlistarse en clases o clínicas deportivas facilita el mantenerse en forma.



**Mantenga un hogar libre de humo de cigarrillo.** Si usted o algún otro adulto en su hogar fuma, hágale a sus hijos un favor de por vida—nunca fume dentro de la casa o en el automóvil. El humo de segunda mano puede conducir a una serie de problemas serios de la salud, desde dificultades para respirar hasta cáncer. Si usted puede, ¡deje de fumar! o límite su consumo y haga todo lo necesario para mantener a sus hijos libres de este hábito dañino.

**No descuide las revisiones preventivas con el médico o dentista.** Los tratamientos con fluoruro y la detección temprana de cavidades o problemas con las encías pueden salvar a su niño de dolores de muela u otros problemas dentales. Lo mismo es cierto para las citas médicas—una gota de prevención es realmente una gran cura. Inclusive, hay un programa nacional para ayudar a familias sin recursos económicos para pagar seguro médico. Para mayores detalles, consulte a la enfermera de su escuela o a la agencia estatal de salud en su estado.

Aunque haya mucho de qué preocuparse cuando se tiene niños en casa, recuerde esto: El mantenerlos sanos—tanto física como mentalmente—es su trabajo más importante.