

Get Your Heart and Diabetes in Check!

Look inside for:

- My Life Check's 7 Simple Steps to Live Better
- Cardiac Arrest Versus a Heart Attack
- Matters of Your Heart: Risks and Facts
- Are You at Risk for Type 2 Diabetes? (English and Español)
- Learn About Prediabetes and What You Can Do (English and Spanish)
- "Get Smarter," Chapter 2: A Year of Being Well by the Michael and Susan Dell Foundation (English and Español)
- Get Moving this February with these Ideas! (English and Español)

For more information on ways to lead a healthier lifestyle visit our website getheathyct.org

Like us on Facebook!



February 2015



It's never too late to make better choices for health, and we invite you to start a new life resolution. All you need is a goal, a plan and the desire to live better.

To find out where you stand with the simple seven, just take the **My Life Check** assessment. In a few minutes, you will know how you're doing with each one of life's simple seven; you will also get your own personal heart score and life plan.

Your results will include an action plan that is customized to your lifestyle and health outlook. Your last step is a promise: a resolution to make healthy, positive changes step-by-step, for a long, healthy future.

My Life Check™ SEVEN SIMPLE STEPS TO LIVE BETTER.

Live Better With Life's Simple 7™

My Life Check was designed by the American Heart Association to improve health by educating the public on how best to live. Any person can make these changes, the steps are not expensive to take and even modest improvements to your health will make a big difference. Start with one or two. This simple, seven step list has been developed to deliver on the hope we all have —to live a long, productive, healthy life.



Get Active



Control
Cholesterol



Eat Better



Manage Blood
Pressure



Lose Weight



Reduce Blood
Sugar



Stop Smoking

Visit Heart.org/MyLifeCheck to start your new life resolution.

Heart360

Want to get heart healthy? Visit Heart360.org. Heart360® is a convenient and secure location for you to track and manage your heart health. Record your health data with our online trackers, access additional information and resources on how to be heart healthy, and even share your results with your provider.

Visit Heart360.org and see how easy managing your heart health can be!

CARDIAC ARREST VS. HEART ATTACK

People often use these terms interchangeably, but they are not the same.

WHAT IS CARDIAC ARREST?

CARDIAC ARREST occurs when the heart malfunctions and stops beating unexpectedly.

Cardiac arrest is triggered by an electrical malfunction in the heart that causes an irregular heartbeat (arrhythmia). With its pumping action disrupted, the heart cannot pump blood to the brain, lungs and other organs.



Cardiac arrest is an **“ELECTRICAL”** problem.

WHAT HAPPENS

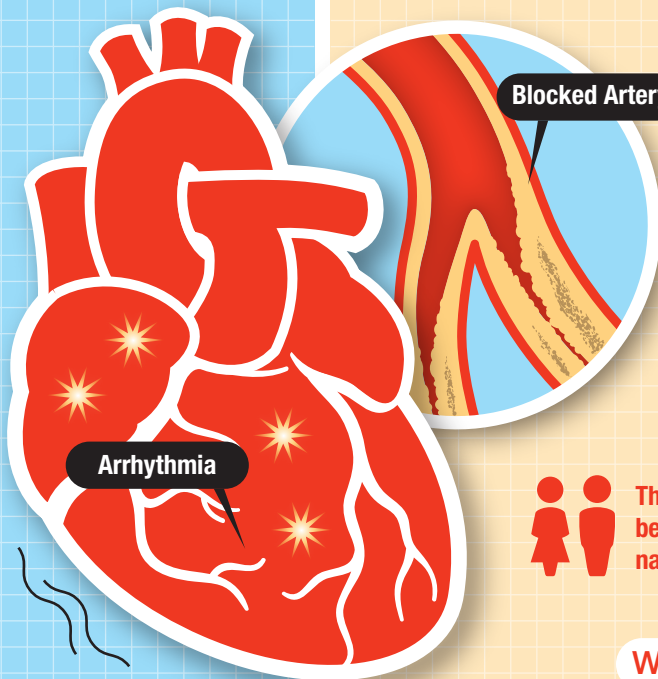
Seconds later, a person becomes unresponsive, is not breathing or is only gasping. **Death occurs within minutes if the victim does not receive treatment.**

WHAT TO DO

CALL 9-1-1



Cardiac arrest can be reversible in some victims if it's treated within a few minutes. First, call 9-1-1 and start CPR right away. Then, if an Automated External Defibrillator (AED) is available, use it as soon as possible. If two people are available to help, one should begin CPR immediately while the other calls 9-1-1 and finds an AED.



CARDIAC ARREST is a **LEADING CAUSE OF DEATH.**

Nearly **360,000** out-of-hospital cardiac arrests occur annually in the United States



Fast action can save lives.

WHAT IS A HEART ATTACK?

A **HEART ATTACK** occurs when blood flow to the heart is blocked.

A blocked artery prevents oxygen-rich blood from reaching a section of the heart. If the blocked artery is not reopened quickly, the part of the heart normally nourished by that artery begins to die.



A heart attack is a **“CIRCULATION”** problem.

WHAT HAPPENS

Symptoms of a heart attack may be immediate and may include intense discomfort in the chest or other areas of the upper body, shortness of breath, cold sweats, and/or nausea/vomiting. More often, though, symptoms start slowly and persist for hours, days or weeks before a heart attack. Unlike with cardiac arrest, the heart usually does not stop beating during a heart attack. **The longer the person goes without treatment, the greater the damage.**



The heart attack symptoms in women can be different than men (shortness of breath, nausea/vomiting, and back or jaw pain).

WHAT TO DO

CALL 9-1-1

Even if you're not sure it's a heart attack, call 9-1-1 or your emergency response number. Every minute matters! It's best to call EMS to get to the emergency room right away. Emergency medical services staff can begin treatment when they arrive — up to an hour sooner than if someone gets to the hospital by car. EMS staff are also trained to revive someone whose heart has stopped. Patients with chest pain who arrive by ambulance usually receive faster treatment at the hospital, too.

WHAT IS THE LINK?



Most heart attacks do not lead to cardiac arrest. But when cardiac arrest occurs, heart attack is a common cause. Other conditions may also disrupt the heart's rhythm and lead to cardiac arrest.



American Heart Association®

CPR & First Aid

Learn more about CPR or to find a course, go to heart.org/cpr

Matters of Your Heart

RISKS

56% of adults have been told by a healthcare professional to improve their health

83% believe that heart attacks and stroke can be prevented, but aren't motivated to do anything

60% of adults don't know their blood pressure and cholesterol numbers
44% monitor their blood pressure outside of the doctor's office

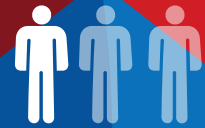
99% of Americans need to improve their heart health

72% don't consider themselves at risk for heart disease

58% put no effort into improving their heart health



Heart disease is the **#1** leading cause of **death** in the United States



1 of every 3 deaths in the United States is caused by **heart disease and stroke**

Lowering your blood pressure may decrease your risk of stroke and heart disease by **about 50%**



Every **25 seconds** an American will have a coronary event



Every **39 seconds** someone dies from heart disease and stroke

Each year, an estimated **785,000** Americans will have their first heart attack



Each year, an estimated **470,000** Americans will have another heart attack

FACTS

More than **62,000** visits per day on heart.org and strokeassociation.org

 **329** Join our Facebook communities every day

Join our conversation every day at facebook.com/AmericanHeart

ARE YOU AT RISK FOR

TYPE 2 DIABETES?



Diabetes Risk Test

1 How old are you?

- Less than 40 years (0 points)
- 40—49 years (1 point)
- 50—59 years (2 points)
- 60 years or older (3 points)

Write your score in the box.



2 Are you a man or a woman?

- Man (1 point) Woman (0 points)

3 If you are a woman, have you ever been diagnosed with gestational diabetes?

- Yes (1 point) No (0 points)

4 Do you have a mother, father, sister, or brother with diabetes?

- Yes (1 point) No (0 points)

5 Have you ever been diagnosed with high blood pressure?

- Yes (1 point) No (0 points)

6 Are you physically active?

- Yes (0 points) No (1 point)

7 What is your weight status? (see chart at right)

Height	Weight (lbs.)		
4' 10"	119-142	143-190	191+
4' 11"	124-147	148-197	198+
5' 0"	128-152	153-203	204+
5' 1"	132-157	158-210	211+
5' 2"	136-163	164-217	218+
5' 3"	141-168	169-224	225+
5' 4"	145-173	174-231	232+
5' 5"	150-179	180-239	240+
5' 6"	155-185	186-246	247+
5' 7"	159-190	191-254	255+
5' 8"	164-196	197-261	262+
5' 9"	169-202	203-269	270+
5' 10"	174-208	209-277	278+
5' 11"	179-214	215-285	286+
6' 0"	184-220	221-293	294+
6' 1"	189-226	227-301	302+
6' 2"	194-232	233-310	311+
6' 3"	200-239	240-318	319+
6' 4"	205-245	246-327	328+
	(1 Point)	(2 Points)	(3 Points)

You weigh less than the amount in the left column (0 points)

Add up your score.



If you scored 5 or higher:

You are at increased risk for having type 2 diabetes. However, only your doctor can tell for sure if you do have type 2 diabetes or prediabetes (a condition that precedes type 2 diabetes in which blood glucose levels are higher than normal). Talk to your doctor to see if additional testing is needed.

Type 2 diabetes is more common in African Americans, Hispanics/Latinos, American Indians, and Asian Americans and Pacific Islanders.

For more information, visit us at www.diabetes.org or call 1-800-DIABETES

Visit us on Facebook
Facebook.com/AmericanDiabetesAssociation

Adapted from Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009. Original algorithm was validated without gestational diabetes as part of the model.

Lower Your Risk

The good news is that you can manage your risk for type 2 diabetes. Small steps make a big difference and can help you live a longer, healthier life.

If you are at high risk, your first step is to see your doctor to see if additional testing is needed.

Visit diabetes.org or call 1-800-DIABETES for information, tips on getting started, and ideas for simple, small steps you can take to help lower your risk.



¿ESTÁ USTED EN RIESGO DE PADECER

DIABETES TIPO 2?



Examen de Riesgo de la Diabetes

1 ¿Qué edad tiene?

- Menos de 40 años (0 puntos)
- 40-49 años (1 punto)
- 50-59 años (2 puntos)
- 60 años o más (3 puntos)

Anote el puntaje en el recuadro.

2 ¿Es usted hombre o mujer?

- Hombre (1 punto)
- Mujer (0 puntos)

3 Si es mujer, ¿tuvo alguna vez diabetes gestacional (glucosa/azúcar alta durante el embarazo)?

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

4 ¿Tiene familiares (mamá, papá, hermano, hermana) que padecen diabetes?

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

5 ¿Alguna vez le ha dicho un profesional de salud que tiene presión arterial alta (o hipertensión)?

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

6 ¿Realiza algún tipo de actividad física?

- Sí (0 puntos)
- No (1 punto)

7 ¿Cuál es su peso? (Anote el puntaje correspondiente a su peso según la tabla a la derecha.)

Estatura	Peso (en libras)		
4' 10"	119-142	143-190	191+
4' 11"	124-147	148-197	198+
5' 0"	128-152	153-203	204+
5' 1"	132-157	158-210	211+
5' 2"	136-163	164-217	218+
5' 3"	141-168	169-224	225+
5' 4"	145-173	174-231	232+
5' 5"	150-179	180-239	240+
5' 6"	155-185	186-246	247+
5' 7"	159-190	191-254	255+
5' 8"	164-196	197-261	262+
5' 9"	169-202	203-269	270+
5' 10"	174-208	209-277	278+
5' 11"	179-214	215-285	286+
6' 0"	184-220	221-293	294+
6' 1"	189-226	227-301	302+
6' 2"	194-232	233-310	311+
6' 3"	200-239	240-318	319+
6' 4"	205-245	246-327	328+

(1 Punto) (2 Puntos) (3 Puntos)

(0 puntos = si pesa menos que lo indicado en la columna verde.)

Si obtuvo 5 o más puntos:

Existe un mayor riesgo de que usted tenga diabetes tipo 2. Solo su médico puede determinar si tiene diabetes tipo 2 o prediabetes (estado previo a la enfermedad con nivel de azúcar en la sangre más elevado de lo normal.) Consulte a su médico para ver si necesita hacerse pruebas adicionales.

Sume su puntaje.

La diabetes es más común entre afroamericanos, hispanos/latinos, indígenas estadounidenses, asiáticos estadounidenses e isleños del Pacífico.

Para más información, visite www.portufamilia.org o llame al 1-800-DIABETES.

Visítenos en Facebook
[Facebook.com/AsocAmericanaDiabetes](https://www.facebook.com/AsocAmericanaDiabetes)
<http://www.facebook.com/AsocAmericanaDiabetes>

Adaptado de Bang et al., Ann Intern Med 151: 775-783, 2009. El algoritmo original fue validado sin utilizar la diabetes gestacional como parte del modelo.

Reduzca su riesgo

La buena noticia es que usted puede controlar su riesgo de padecer diabetes tipo 2. Algunos cambios pequeños hacen una gran diferencia y le ayudarán a vivir una vida más larga y saludable.

Si usted está en alto riesgo de desarrollar o tener diabetes tipo 2, el primer paso es visitar a su médico para averiguar si necesita hacerse pruebas adicionales.

Visite portufamilia.org o llame al 1-800-Diabetes (1-800-342-2383) para más información, consejos e ideas sobre cómo empezar a tomar medidas simples que le ayuden a reducir su riesgo.



PREDIABETES

WHAT IS IT AND WHAT CAN I DO?



American Diabetes Association.

What is prediabetes?

Prediabetes is a condition that comes before diabetes. It means your blood glucose levels are higher than normal but aren't high enough to be called diabetes. There are no clear symptoms of prediabetes. You can have it and not know it.

If I have prediabetes, what does it mean?

It means you might get type 2 diabetes soon or down the road. You are also more likely to get heart disease or have a stroke.

The good news is that you can take steps to delay or prevent type 2 diabetes.

How can I delay or prevent type 2 diabetes?

You may be able to delay or prevent type 2 diabetes with:

- physical activity, like walking
- weight loss if needed – losing even a few pounds will help
- taking medication, if your doctor prescribes it

If you have it, these steps may bring your blood glucose to a normal range. But you are still at a higher risk for type 2 diabetes.



Regular physical activity can delay or prevent diabetes

Being active is one of the best ways to delay or prevent type 2 diabetes. It can also lower your weight and blood pressure, and improve cholesterol levels. Ask your health care team about safe ways of being active for you.

One way to be more active is to try to walk for half an hour, five days a week. If you don't have 30 minutes all at once, take shorter walks during the day.

Weight loss can delay or prevent diabetes

Reaching a healthy weight can help you a lot. If you're overweight, any weight loss, even 7% of your weight (for example, losing about 15 pounds if you weigh 200) may prevent or delay your risk for diabetes.



MORE THAN 1 IN 3 AMERICAN ADULTS HAS PREDIABETES

Make healthy choices

Here are some steps you can take to change the way you eat. Small steps add up to big rewards.

- Cut back on regular soft drinks and juice. Have water or try calorie-free drinks.
- Choose lower-calorie snacks, such as popcorn instead of potato chips.
- Eat salad with low-fat dressing and at least one vegetable at dinner every night.
- Choose fruit instead of cake, pie, or cookies.

Cut calories by cutting serving sizes

- Eat smaller servings of your usual foods.
- Share your main course with a friend or family member when you eat out. Or take half home for later.

Cut down on bad fat

- Roast, broil, grill, steam, or bake instead of deep-frying or pan-frying.
- Use a small amount of oil for cooking instead of butter, lard or shortening.
- Try plant based proteins like beans instead of meat and chicken
- Choose fish at least twice a week
- Eat lean meats such as the round or loin cuts, or chicken without the skin.
- Cut back on high fat and processed meats like hot dogs, sausage, and bacon.
- Eat less high fat desserts such as ice cream, cake with frosting, and cookies.
- Avoid margarine and other foods with trans fat.

Track your progress

Write down what and how much you eat and drink for a week. Writing things down makes you more aware of what you're eating and helps with weight loss.



Summing it up

- Diabetes is a serious disease – if you delay or prevent it, you'll enjoy better health in the long run.
- Diabetes is common – but you can reduce your risk by losing a small amount of weight.
- Changing the way you eat and increasing your activity can delay or prevent type 2 diabetes.

Get checked

If you are at increased risk for diabetes, ask your doctor about getting tested at your next visit. Take our risk test at diabetes.org/risktest to find out if you are at risk.

Get started

- Be physically active.
- Make a plan to lose weight.
- Track your progress.



PREDIABETES

¿QUÉ ES Y QUÉ PUEDO HACER?



American Diabetes Association.

¿Qué es la prediabetes?

Prediabetes es una afección que se presenta antes de la diabetes. Significa que su nivel de glucosa en la sangre es más alto de lo normal pero no suficientemente alto como para llamarlo diabetes. La prediabetes no tiene síntomas claros. Es posible tenerla sin saberlo.

Si tengo prediabetes, ¿qué significa?

Significa que es posible que pronto o en algún momento tenga diabetes tipo 2. También tiene una probabilidad más alta de tener enfermedades del corazón o derrames (apoplejía). Lo bueno es que puede tomar medidas para retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.

¿Cómo puedo retrasar o prevenir la diabetes tipo 2?

Quizá pueda retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 si:

- pierde peso si necesita hacerlo; incluso perder unas cuantas libras puede ayudar
- hace actividad física, como caminar
- toma medicamentos, si su médico los receta

Si tiene diabetes tipo 2, estas medidas harán que su nivel de glucosa en la sangre esté dentro de los límites normales. Pero todavía corre el riesgo de tener diabetes.



Hacer actividad física con regularidad puede retrasar o prevenir la diabetes

Hacer actividad física es una de las mejores maneras de retrasar o prevenir la diabetes tipo 2. También es posible que lo ayude a bajar de peso, su presión arterial y nivel de colesterol. Colabore con su equipo de atención médica para averiguar cuáles opciones seguras de actividad física le surten más efecto a usted.

Una manera de ser más activo es tratar de caminar media hora cinco días por semana. Si no tiene 30 minutos libres a la vez, camine por periodos más breves durante el día.

Perder peso puede retrasar o prevenir la diabetes tipo 2

Llegar a un peso saludable puede ayudar mucho. Si tiene sobrepeso, cualquier peso que pierda, incluso 7% de su peso (por ejemplo, perder aproximadamente 15 libras si pesa 200) puede retrasar o prevenir su riesgo de tener diabetes.



MÁS DE 1 DE CADA 3 ADULTOS ESTADOUNIDENSES TIENE PREDIABETES

Cómo recortar calorías y grasa

Estas son medidas que puede tomar para cambiar su manera de comer. Todo lo que haga, por más mínimo que sea, en conjunto produce verdaderos resultados.

- Escoja fruta en vez de pastel, tarta, o galletas.
- Tome menos bebidas gaseosas y jugo. Tome agua o pruebe las bebidas sin calorías.
- Escoja bocadillos con menos calorías, como palomitas de maíz (popcorn) en vez de papitas.
- Coma ensalada con aliño con poca grasa y por lo menos un vegetal en la cena todas las noches.

Reduzca el tamaño de las porciones

- Coma porciones más pequeñas de sus alimentos usuales.
- Comparta el plato principal con un familiar o amigo cuando sale a comer. O lleve la mitad a casa para otra ocasión.

Anote su progreso

Escriba lo que come y bebe y la cantidad por una semana. Apuntar las cosas lo hace estar consciente de lo que come y lo ayuda a perder peso.

Consuma menos grasas malas

- En vez de freír o rehogar la comida, pruebe asarla o prepararla a la parrilla, a la plancha, al vapor o al horno.
- Use pequeñas cantidades de aceite para cocinar en vez de manteca, mantequilla y grasa.
- Pruebe proteínas a base de vegetales como los guisantes, legumbres, frijoles en vez de carne y pollo.
- Elija pescado por lo menos dos veces por semana.
- Coma carnes magras como cortes de lomo o cuarto trasero, o pollo sin piel.
- Consuma menos carnes con mucha grasa y procesadas como perros calientes (hot dogs), salchichas y panceta.
- Coma menos postres con mucha grasa como helados, tortas con crema (frosting) y galletas.
- Evite la margarina y otros alimentos con grasas trans.



En resumen

- La diabetes es una enfermedad seria; si la retrasa o previene, gozará de mejor salud a largo plazo.
- La diabetes es común; pero usted puede reducir el riesgo si pierde unas cuantas libras.
- Cambiar su forma de comer y aumentar su nivel de actividad puede retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.

Hágase un chequeo

Si tiene un riesgo más alto de diabetes, pídale a su médico que le mida la glucosa en su próxima cita. Hágase nuestra prueba de riesgo en diabetes.org/examenderiesgo para averiguar si corre peligro de tener diabetes.

¡Empiece ya!

- Haga actividad física.
- Desarrolle un plan para perder peso.
- Anote sus logros.



A Year of Being Well

For the 2015 monthly health features, Get Healthy CT is going to feature a chapter every month from a wonderful book called A Year of Being Well produced by the Michael and Susan Dell foundation. This book contains messages from real families across the country on their journey to live healthier lives and is meant to be a guide for you and your family’s journey to better health. Use this guide to help meet your health goals and spark a discussion with your family, friends, coworkers and members of your community.

This book “is intended to help you take a single step – one each month for a year – toward healthy living. There are specific examples of how moms, dads, and kids cut down on sugar- sweetened beverages, ate more fruits and vegetables, became more physically active, and started movements in their schools and communities. These families have also shown us that being healthy doesn’t necessarily mean being thin. This new book is also meant to give you some resources where you can find even more information on eating and living better.” – Susan Dell

Para los artículos de salud mensuales 2015, Get Healthy CT va a presentar un capítulo cada mes de un libro maravilloso llamado A Year of Being Well (Un Año de Estar Bien) producido por la fundación de Michael y Susan Dell. Este libro contiene mensajes de familias reales de todo el país en su camino para vivir una vida más saludable y es para que usted lo use como guía mientras que usted y su familia continúan en su camino hacia una vida más saludable. Utilice esta guía para ayudarle alcanzar sus metas de salud y para provocar una conversación con su familia, amistades, compañeros de trabajo y miembros de su comunidad.

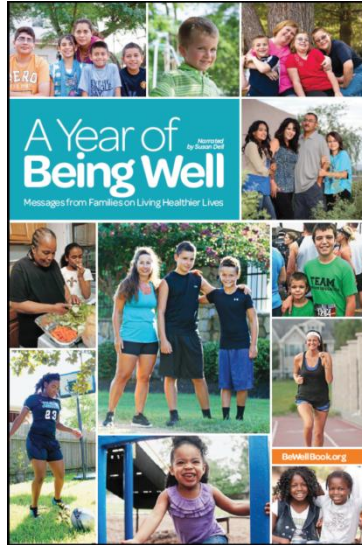
Este libro “está diseñado para ayudarle a dar un solo paso – uno cada mes durante un año – hacia una vida saludable. Contiene ejemplos específicos de mamás, papás, e hijos que redujeron su consumo de azúcar, bebidas endulzadas con azúcar, como comieron más frutas y verduras, emprendieron más actividad física, e iniciaron movimientos en sus escuelas y comunidades. Estas familias también nos han demostrado que estar sanos no significa necesariamente estar delgados. Este nuevo libro también es para brindarle algunos recursos donde pueda encontrar más información sobre comer y vivir bien.” – Susan Dell

A Year of Being Well ----Table of Contents

Month 1: Get Started	Mes 1: Póngase en marcha
Month 2: Get Smarter	Mes 2: Sea más inteligente
Month 3: Lead by Example	Mes 3 Guíe con el ejemplo
Month 4: Drop Liquid Calories	Mes 4: Disminuya las calorías líquidas
Month 5: Eat Real Food, Not Junk Food	Mes 5: Coma alimentos reales, no comida chatarra
Month 6: Go Green: Increase Fruits and Vegetables	Mes 6: Coma productos frescos: consuma más frutas y verduras
Month 7: Limit All Screen Time	Mes 7: Limite el tiempo frente a las pantallas
Month 8: Get Moving	Mes 8: Póngase en movimiento
Month 9: Get More Sleep	Mes 9: Duerma más
Month 10: Make friends and Buddy Up	Mes 10: Haga amigos y compañeros de actividades físicas
Month 11: Go to School	Mes 11: Vaya a la escuela
Month 12: Pass It On: Spark a Community Effort	Mes 12: Difúndalo: incie un esfuerzo en toda su comunidad
Finally Reflect and Re-Plan	Finalmente reflexione y plane de nuevo

Get your free copy of *A Year of Being Well* at www.bewellbook.org.

Available in English and Spanish



At the end of each chapter, in A Year of Being Well, there are “4 easy steps to be well this month.” Check out these simple tips from Get Healthy CT to help you take the 4 easy steps each month. All of the **resources are free** and provided by Get Healthy CT and their partners.

1 For **free pamphlets** and information on **healthy habits**, visit GetHealthyCT.org then click on “Get Healthy Food” and “Get Active.”

2 To **find food trackers** that you can use to track your foods, water intake and physical activity, visit GetHealthyCT.org. Click on “Get Healthy Food” to find a list of The Top Health and Fitness Apps of 2014.

3 Talk to a **friend or family** member who has introduced healthy habits. Visit your local farmer’s market with them or go for a walk as you talk. You can find a list of all the local farmers’ markets and walking trails on GetHealthyCT.org under the “Get Local” tab. Also, check out our Facebook page for fun local events.

4 **Reward children** with stickers, a book or a puzzle instead of food items. For more active ways to reward your children, turn to the February Activity Calendar on the last page of this packet.

Local Winter Farmers’ Markets:

Fairfield County:

Westport Farmers’ Market

- Saturday 10 am- 2 pm
- Gilbertie’s Herb Gardens
- 7 Sylvan Lane, Westport

Weston/ Winter Farmers’ Market

- Saturday 10 am -2 pm
- Inside at the Norfield Grange
- 12 Good Hill Road, Weston

New Haven County:

Guilford/ Dudley Farm Market

- 1st Saturday of each month
- 2315 Durham Road, Guilford

Bishop’s Orchard

- Monday – Saturday 8 am - 7 pm
- Sunday - 9 am - 6 pm
- 1355 Boston Post Road, Guilford

New Haven/ Wooster Square

- 1st and 3rd Saturdays each month
- 10 am – 1 pm
- Russo Park; Depalma Court and Chapel Street, New Haven

New Haven/ Edgewood Park

- 2nd and 4th Sundays each month
- 10 am – 1 pm
- West Rock and Whalley Avenue, New Haven

City Seed- Indoor Winter Market

- Saturday 10 am – 1 pm
- 115 Water Street, New Haven
- Metropolitan Business Academy (Please do not park in the Avantus lot)



Get Smarter

Many resources exist to help families learn about healthy foods and the importance of physical activity. But finding the information requires you to take the initiative to start looking for the answers to the questions you have.

Start by writing down your questions. For instance, what are the first habits I should try to instill in my children to improve their health? How do I get started with an exercise program? Where can I get affordable fruits and vegetables in my community? How do I keep my family motivated to maintain healthy habits for a lifetime?

There are resources in every community in America — many of them are free — that can help you in your quest for a healthy lifestyle.

Ask your doctor or local health clinic for information on healthy habits and collect the free materials they have available. Go to your local library and access the Internet to find farmers markets in your community. Participate in a local community garden or walking club.

Half of the children in our country don't have a park or community center in their neighborhood. Even so, there are books in your local library and online resources that can give you ideas on how to get exercise indoors. Resources are available everywhere. If you live in a climate that limits the amount of time your kids can spend playing outside, visit your local YMCA. Learn about activities you can do with your children in your own home. Talk to other parents who face the same challenges you do. Get ideas from healthy friends and neighbors.

Learn from other parents, friends, and your own children. You'll be surprised what you can teach each other. — *Susan Dell*

Did you know?

The proportion of obese children 5 to 17 years old was five times higher in 2008 to 2009 than in 1973 to 1974.
American Heart Association

More than one-third of U.S. adults (35.7 percent) are obese.
Centers for Disease Control and Prevention

Jovita

and her family

As a mother of four, Jovita is leading the charge when it comes to teaching others what she learned herself. After using free community health classes to combat her own health risks and change her children's unhealthy habits, she began teaching nutrition and healthy cooking in her community. It was clear to her that someone needed to stand up and promote healthy foods and regular physical activity among her friends and neighbors. — Susan Dell

"I live in a Latino neighborhood in Chicago called Little Village. A few years ago, I felt like every time I looked around, I saw more and more obese kids. I saw my friends' children developing diabetes at a young age, and I didn't understand how this could be happening.

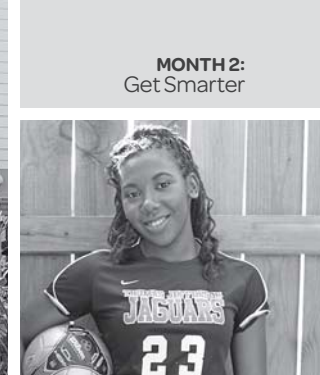
When I started doing my research, I saw that other neighborhoods had healthy school lunches that included more fruits and vegetables. I knew that we didn't have healthy lunch options at our own schools, and that I had to get involved and educate the schools and parents on the foods our kids needed to be eating.

I started by standing outside schools and asking parents to join me. I had to talk about the healthy changes I'd made and get the parents to understand how their own choices were affecting their kids. I then worked with the Little Village Environmental Justice Orga-

nization and Healthy Schools Campaign's Padres Unidos Para Escuelas Saludables (Parents United for Healthy Schools) to organize groups of people to teach each other about eating healthy and becoming more active. We started walking groups, gardening clubs, and exercise classes. We organized groups of people who could learn about healthy habits on their own, and then come to the group and share what they learned.

The people in our neighborhood also worked together to develop a cookbook with healthy versions of traditional foods. The cookbook helped us learn how to make traditional Latin dishes in a healthier way.

The changes in our community have been fantastic. I learned how to take better care of myself by learning from others and sharing what they taught me with an even bigger group of people."



MONTH 2:
Get Smarter

Ashlyn

and her family

Ashlyn is one of the most resourceful 16-year-olds I've encountered. A few years ago, she learned that she was overweight and was motivated enough to do something about it. Now it seems that she does whatever she can to help others lead a healthier lifestyle by sharing the things she's learned with anyone who will listen. — Susan Dell

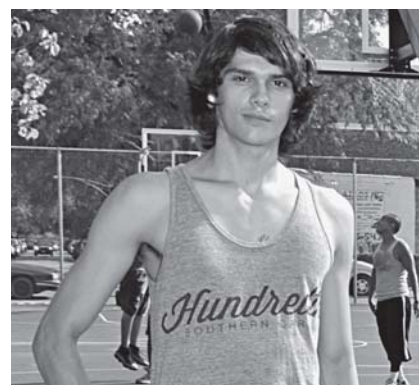
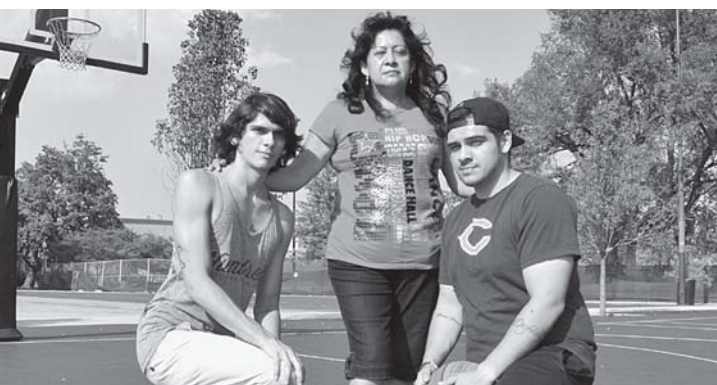
"The first thing that made me want to live a healthier lifestyle happened when I was younger. I was overweight and out of shape. We went to the doctor, and he told me to stop drinking sugary soft drinks and start eating better. I was surprised how much those little changes really helped. I then got involved with Lighten Up Louisiana. It was a website that helped me track my water intake and the nutrition values of the foods I was eating. It really opened my eyes to the difference between good foods and junk foods.

I went to my high school and asked them to allow other students to start using the Lighten Up Louisiana program. In P.E., students started tracking the activity they did and what they ate each day. The more involved I got in trying to get students to use

the program, the more healthy habits I learned and the more I benefited.

I've also tried to find other groups and programs that could help me get healthier. I started exercising more, and the more I exercised the easier it was. Now I play soccer, run track, and do cheerleading. If I stopped watching what I ate and got too heavy, I know I wouldn't be able to perform well. My coaches give us workouts to do while we're at home and teach us to be active even when we're not practicing with the team.

I want people to know what I've learned: By getting healthy and staying healthy, you can feel better and do better at a lot of things. Even though it is a challenge to live a healthier lifestyle, it pays off in the long run."



Gaye

and her family

Gaye is helping her three daughters learn about healthy food choices and the importance of physical activity. She learned from her own mistakes and educated herself on healthy ways to feed her family and keep them active. From climbing the Red Rock Mountains to enforcing healthy eating habits in her own home with a “no soda and candy allowed” rule, the mission is nutrition and health, and it’s a dish served nightly. – *Susan Dell*

“My concern for my family’s health habits came after I was successful in changing my own unhealthy habits, which helped me to lose weight and reduce my risk for chronic disease. I realized how much time and money I had spent on diets, and I wanted to work to help my daughters to not repeat my mistakes.

Growing up, my family did include vegetables with meals, but there was not an emphasis on the nutritional balance or avoiding saturated fats, sugar, etc. We are much more conscious of reading nutrition labels now and understanding how to put foods together to create healthy meals.

My oldest daughters were in elementary school when I first started trying new approaches like limiting fast foods and prepackaged items for lunches and snacks. Of course, over the years, I’ve gotten smarter, and with my youngest, I have just avoided even going down certain unhealthy roads with her. For ex-

ample, she has never had soda, and I am really trying to hold the line on that one. By the time she can make choices away from home, I’m hoping that the desire just won’t be there.

I make an effort to cook my meals and prepare healthy snacks at home. I use fruit as a dessert or treat. I puree vegetables and include them in sauces, casseroles, and breads. I choose to limit the number of times that we eat out. I teach my family how to make good decisions about portion size and foods.

I also learned to get the entire family involved in meal preparation, especially dinner, which is when I need help the most. We all enjoy finding new recipes in magazines and cookbooks and then preparing them.

Overall, I think our family has adjusted to the healthy changes pretty well. My kids support my personal ideals to eat healthy, and they get the big picture of how our daily choices influence our health.”

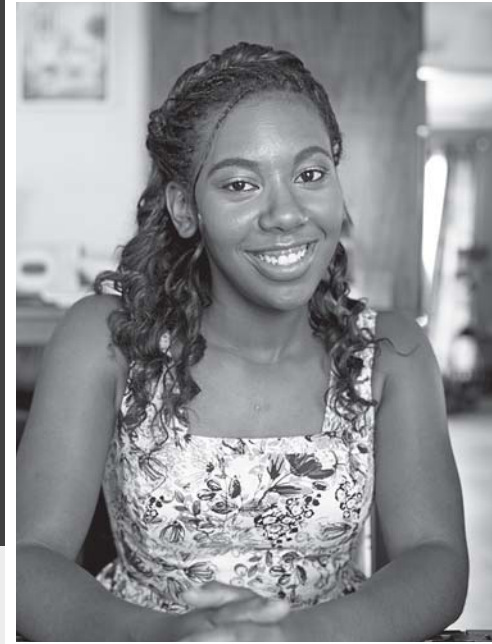
4

EASY STEPS TO be well this month

- 1 Ask your doctor for **free pamphlets** and information on **healthy habits**.
- 2 Visit your local library or free computer lab and go online to **find food trackers** that you can use to track your foods, water intake, and physical activity.
- 3 Find a friend or family member who has instilled healthy habits in their home and get ideas from them. You can **learn** so much **from their experiences**.
- 4 Try to **reward children** with stickers, a puzzle, or even a book instead of food items.

Important tips:

- Small steps can have a big impact.
- Choose one or two steps to begin each month.



Resources

-  **PUBLICATION**
The Monster Health Book: A Guide to Eating Healthy, Being Active, and Feeling Great for Monsters and Kids!
Edward Miller
-  **MOBILE APP**
SmartCalories
-  **ORGANIZATION**
American Heart Association
www.heart.org
-  **COMMUNITY**
Your local public library



Sea más inteligente

Son muchos los recursos existentes para ayudar a que las familias aprendan acerca de alimentos saludables y de la importancia de la actividad física. Sin embargo, encontrar la información requiere que tome la iniciativa y empiece a buscar las respuestas a las preguntas que tenga.

Empiece por escribir sus preguntas. Por ejemplo, ¿cuáles son los primeros hábitos que debo tratar de inculcar en mis hijos para mejorar su salud? ¿Cómo empiezo un programa de ejercicio? ¿Dónde puedo obtener frutas y verduras a buen precio en mi comunidad? ¿Cómo mantengo motivada a mi familia para que conserve hábitos saludables durante toda su vida?

Existen recursos en cada comunidad de los EE. UU. — muchos de ellos son gratuitos — y pueden ayudarle en su búsqueda de un estilo de vida saludable.

Pida información a su médico o en la clínica de salud de su localidad sobre hábitos saludables y obtenga los materiales gratuitos que tengan disponibles. Vaya a la biblioteca de su localidad y busque en Internet mercados de productos de su comunidad. Participe en una huerta comunitaria o club de caminata locales.

La mitad de los niños de los EE. UU. no tienen un parque o centro social en su barrio. A pesar de esto, existen libros en las bibliotecas locales y recursos en línea que pueden brindarle ideas sobre cómo realizar ejercicio bajo techo. Hay recursos disponibles en todas partes. Si vive en una zona cuyo clima limita la cantidad de tiempo que sus hijos pueden jugar al aire libre, visite la YMCA de su localidad. Infórmese sobre actividades que puede realizar con sus hijos en su propio hogar. Platique con otros padres que enfrentan los mismos retos que usted. Obtenga ideas de amigos y vecinos sanos.

Aprenda de otros padres, de amigos y de sus propios hijos. Le sorprenderá lo que pueden aprender unos de los otros. — *Susan Dell*



¿Sabía usted que...?

La proporción de niños y adolescentes obesos de 5 a 17 años de edad fue cinco veces mayor de 2008 a 2009 que de 1973 a 1974.
Sociedad Americana del Corazón

Más de un tercio de los adultos de los EE. UU. (35.7 por ciento) son obesos.
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Jovita

y su familia

Como madre de cuatro hijos, Jovita encabeza la responsabilidad cuando se trata de enseñar a otros lo que aprendió ella misma. Después de asistir a clases de salud gratuitas en su comunidad para combatir sus propios riesgos de salud y cambiar los hábitos poco saludables de sus hijos, empezó a enseñar nutrición y recetas saludables en su comunidad. Tenía claro que alguien necesitaba ponerse de pie y promover alimentos saludables y la práctica regular de actividad física entre sus amigos y vecinos. — *Susan Dell*

“Vivo en un barrio latino de Chicago, llamado Little Village. Unos cuantos años atrás, sentí que cada vez que miraba a mi alrededor veía más y más niños obesos. Vi que los hijos de mis amigas estaban sufriendo diabetes a edad temprana y no entendía cómo podía estar ocurriendo esto.

Cuando empecé a investigar, me enteré de que en otros barrios tenían almuerzos escolares saludables, que incluían más frutas y verduras. Supe que no teníamos opciones de almuerzos saludables en nuestras escuelas y que tenía que involucrarme y educar a las escuelas y los padres acerca de los alimentos que necesitaban comer nuestros hijos.

Empecé por pararme afuera de las escuelas y pedir a los padres que se me unieran. Tenía que hablar acerca de los cambios saludables que había realizado y hacer que los padres entendieran como sus propias decisiones afectan a sus hijos. Luego colaboré con Parents United for

Healthy Schools de la Organización de Justicia Ambiental y Campaña de Escuelas Saludables de Little Village para organizar grupos de personas que enseñan unas a otras cómo comer saludablemente y volverse más activas. Empezamos con grupos de caminata, clubes de jardinería y clases de ejercicios. Organizamos grupos de personas que podían aprender sobre hábitos saludables por su propia cuenta y luego presentarse ante el grupo y compartir lo que habían aprendido.

Los habitantes de nuestro barrio también colaboraron en la creación de un recetario con versiones saludables de platillos tradicionales. El recetario nos ayudó a aprender cómo preparar platillos latinos tradicionales de una manera más saludable.

Los cambios en nuestra comunidad han sido fantásticos. Aprendí cómo cuidar mejor de mí misma al aprender de otras personas y compartir lo que me enseñaron con un grupo inclusive más numeroso de personas”.



MES 2:
Sea más inteligente

Ashlyn

y su familia

Ashlyn es una de las personas de 16 años de edad más emprendedoras con las que me haya topado. Unos cuantos años atrás, supo que tenía sobrepeso y estuvo motivada en grado suficiente para hacer algo al respecto. Ahora, parece que hace todo lo que puede para ayudar a que otras personas lleven un estilo de vida más saludable compartiendo lo que aprendió con cualquier persona que esté dispuesta a escucharla. — *Susan Dell*

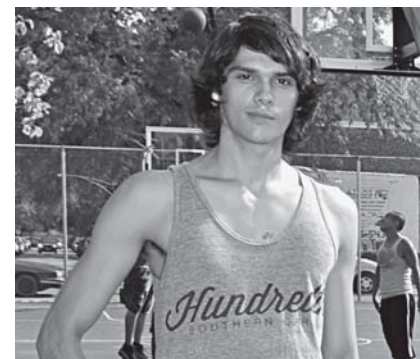
“Lo primero que me hizo desear un estilo de vida más saludable ocurrió cuando era más joven. Tenía sobrepeso y estaba fuera de forma. Fuimos al doctor y me dijo que dejara de tomar refrescos azucarados y empezara a comer mejor. Me sorprendió lo mucho que esos pequeños cambios realmente me ayudaron. Luego, me involucré con Lighten Up Louisiana. Era un sitio web que me ayudaba a llevar el control de cuánta agua tomaba y de los valores nutricionales de los alimentos que comía. Este sitio me abrió los ojos respecto a la diferencia entre los alimentos buenos y la comida chatarra.

En la secundaria, pedí que permitieran a otros estudiantes empezar a usar el programa Lighten Up Louisiana. En educación física, los estudiantes empezaron a registrar la actividad que practicaban y lo que comían cada día. Cuanto más me involucraba en tratar de

lograr que los estudiantes usaran el programa, más hábitos saludables aprendía y más me beneficiaba.

También traté de encontrar otros grupos y programas que pudieran ayudarme a estar más sana. Empecé a ejercitarme más, y cuanto más me ejercitaba, más fácil me era hacerlo. Ahora, juego fútbol soccer, practico el atletismo en pista y soy porrista. Sé que si dejara de vigilar lo que como y tuviera sobrepeso, no podría desempeñarme tan bien. Mis entrenadores nos dan ejercicios para que lo realicemos en casa y nos enseñan a estar activos inclusive cuando no practicamos con el equipo.

Quiero que la gente sepa lo que aprendí: al estar sano y mantenerte sano, puedes sentirte mejor y hacer mejor muchas cosas. Aunque es difícil llevar un estilo de vida más saludable, vale la pena a largo plazo”.



Gaye

y su familia

Gaye está ayudando a que sus tres hijas aprendan sobre opciones de alimentos saludables y la importancia de la actividad física. Aprendió de sus propios errores y se educó sobre maneras saludables de alimentar a su familia y mantenerla activa. Desde escalar las Montañas Red Rock hasta aplicar hábitos saludables en su propio hogar con la regla “no se permiten refrescos y caramelos”, la misión es la nutrición y la salud, un platillo que se sirve todas las noches. – Susan Dell

“La preocupación por los hábitos de salud de mi familia llegó después de que cambié satisfactoriamente mis propios hábitos poco saludables, lo que me ayudó a bajar de peso y disminuir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas. Me di cuenta de cuánto tiempo y dinero había gastado en dietas y quise trabajar para ayudar a que mis hijas no repitieran mis errores.

Cuando estaba en crecimiento, mi familia incluía verduras en las comidas, sin embargo no había énfasis en el equilibrio nutricional o en evitar las grasas saturadas, azúcares, etc. Ahora estamos mucho más conscientes de la lectura de las etiquetas nutricionales y de cómo combinar los alimentos para crear comidas saludables.

Mis hijas mayores estudiaban la primaria cuando empecé a probar nuevas estrategias, como limitar la comida rápida y los productos pre-empacados para el almuerzo y refrigerios. Por supuesto, con el paso de los años me he vuelto más inteligente y con mi hija menor simplemente he evitado llevarla por ciertos caminos poco saludables. Por ejemplo, ella nunca ha tomado un refresco y realmente estoy tratando

de mantenerme firme al respecto. Cuando llegue el momento en que pueda tomar sus propias decisiones lejos de casa, espero que ya no tenga deseos de tomar refrescos.

Me esfuerzo en cocinar las comidas y preparar refrigerios saludables en casa. Uso la fruta como postre o recompensa. Preparo purés de verduras y los incluyo en salsas, guisados y panes. Elijo limitar el número de veces que comemos fuera. Enseño a mi familia cómo tomar buenas decisiones acerca del tamaño de las raciones y de los alimentos.

También he aprendido a hacer que toda la familia participe en la preparación de las comidas, en especial la comida de la tarde, que es cuando más necesito ayuda. Todos disfrutamos al buscar nuevas recetas en revistas y recetarios, para luego prepararlas.

En general, creo que nuestra familia se ha ajustado bien a los cambios saludables. Mis hijas apoyan mis ideales personales de comer saludablemente y entienden la idea general de cómo influyen nuestras decisiones diarias en nuestra salud”.

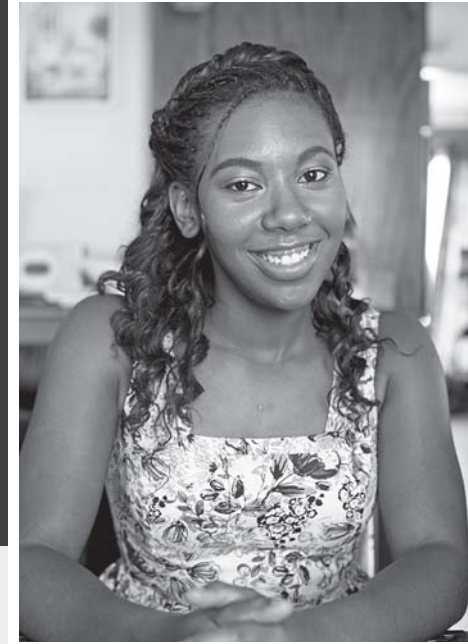
4

PASOS FÁCILES de este mes para estar bien

- 1 Pida a su médico **folletos gratuitos** e información sobre **hábitos saludables**.
- 2 Visite la biblioteca de su localidad o un laboratorio de cómputo y busque en línea **programas de control de alimentos**, que puede usar para vigilar sus alimentos, su consumo de agua y su actividad física.
- 3 Encuentre a un amigo o familiar que ha inculcado hábitos saludables en su hogar y obtenga ideas de él. Puede **aprender** muchísimo **de su experiencia**.
- 4 Haga la prueba de **recompensar a sus hijos** con calcomanías, un crucigrama, o inclusive un libro en lugar de alimentos.

Consejos Importantes:

- Los pasos pequeños pueden tener un gran impacto.
- Elija uno o dos pasos que iniciará cada mes.



Recursos



PUBLICACIÓN

*The Monster Health Book:
A Guide to Eating Healthy,
Being Active, and Feeling
Great for Monsters and Kids!*
Edward Miller



APLICACIÓN
MÓVIL

SmartCalories



ORGANIZACIÓN

Sociedad Americana
del Corazón
www.heart.org



COMUNIDAD

La biblioteca pública de
su comunidad








FEBRUARY



Get Moving Today!

ACTIVITY CALENDAR







Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<p>Celebrate Heart Healthy this month! Everything we do this month will help your heart be healthy. Put your hand on your heart after every physical activity.</p>	<p>Start today with jumping jacks. Is your heart beating faster?</p> 	<p>Silly walking around the house – walk all around your house acting out different emotions – can you walk happy, sad, shy, angry?</p>	<p>Ask others in your family to pretend to be in a parade with you. Each of you can imagine that you are playing a different instrument as you march in a line.</p>	<p>Play the “Mirror Game”. Face your parent/caregiver and copy what they do with their bodies as if you were looking into a mirror.</p>	<p>Explore Speed – move fast, then really slow, and now in between. Which one makes your heart go faster?</p>	<p>Time to get outside and take a Nature Walk around your house or neighborhood. Make sure to go with a grown up.</p>
<p>Turn on some music and try to run in place for one song. Feel your heart when the song is over. Now lay down for one song. Feel your heart again.</p>	<p>Act out the foods that make your heart healthy. Be a tiny blueberry, a curvy banana, and a swimming fish.</p>	<p>Move like things around the house. Can you be a blender? Now be the washing machine. How about a vacuum? What does this do to your heart?</p>	<p>Read a book with someone and act out the words.</p> 	<p>Pretend you are floating through the air like a bubble. Your job is to move all through your house without being popped. Try to get really close to things without touching them.</p>	<p>Ask someone to help you make paper airplanes and then work on your throwing skills. Remember to step with the opposite foot.</p>	<p>Make a circle on the floor with a string and practice moving into, out of, around, over and beside. Make a different shape with your string.</p>
<p>Time for a winter rock party. Turn on the music and dance until you feel your heart beating really fast.</p>	<p>Twist, turn, bounce, and bend - try doing each of these movements with different parts of your body. Can you think of other ways to move?</p>	<p>Give away five hugs to make your heart happy and healthy today!</p>	<p>Be a clean machine! Dust – reach high, low, over and under as you work your muscles.</p>	<p>Visit every doorway in your home and when you get there try to do a different balance. Balance on one hand and two feet, or one knee and two hands. How long can you hold each one?</p>	<p>Run like a bear with your hands on paper plates and your feet on the ground. Push the plates through different pathways.</p>	<p>Spread out wash cloths and move across the floor stepping only on the wash cloths. Try not to touch the floor.</p>
<p>Visit every window in your home, and when you get there try to jump as high as you can as you reach and stretch.</p> 	<p>Yoga Zoo Animals – put your body into different animal shapes. Stretch and reach and hold the shape as you remember to breathe.</p>	<p>Make your heart healthy today! Lie down and feel your heart then get up and run in place and feel your heart. What happened?</p>	<p>Get outside and work on your jumping skills. Find a rope and lay it on the ground – practice jumping back and forth over it as you sing your favorite song.</p>	<p>Body Ball Roll – using a ball, such as a beach ball, work on rolling the ball around your body. Stand up, sit down, kneel or lay down. Go around the whole body and different body parts.</p>	<p>Place a sheet of newspaper on your tummy – try to run without it falling off.</p> 	<p>Wad up balls of newspaper and see how far you can throw them. Remember to step with the opposite foot as you throw. What does this do to your heart?</p>
<p>Using the newspaper balls from yesterday – hold them between your knees and take them to the other end of the room.</p>	<p>Play Add-On. Take turns doing one simple movement, such as bending your head forward and backwards. As you do a new movement, repeat the movements that have already been done.</p>	<p>Play catch with someone with a rolled up t-shirt. Can you toss it up and catch it on different body parts?</p>	<p>Sweep the floor, working your reaching and pulling and pushing motions.</p> 	<p>Using a laundry basket and recycled paper, make a bunch of paper balls and practice throwing into the basket from different distances.</p>	<p>Get outside and work on the idea of BIG and small. Can you take big steps and small steps, big jumps and small jumps?</p>	<p>Read through each day again and repeat your favorite February activity. Enjoy!</p>

FEBRERO



"A Moverse Hoy"!

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<p>¡Celebra la salud del corazón este mes! Todo lo que hacemos este mes ayudará a tu corazón ser saludable. Pon tu mano en tu corazón después de cada actividad física.</p>	<p>Comienza hoy con una serie de saltos. ¿Está latiendo más rápido tu corazón?</p> 	<p>Caminando chistoso alrededor de la casa - camina alrededor de tu casa representando diferentes emociones. ¿Puedes caminar feliz, triste, tímido, enojado?</p>	<p>Pide a otros en tu familia que pretendan estar en un desfile contigo. Cada uno de ustedes se puede imaginar que están tocando un instrumento diferente al marchar en línea.</p>	<p>Juega el "juego de espejos". Mira a tu mamá o papá y copia lo que hacen con sus cuerpos como si estuvieras mirándote en un espejo.</p>	<p>Explora la Velocidad - muévete rápido, y luego muy lento, y ahora en el medio. ¿Cual hace que tu corazón lata más rápido?</p>	<p>Es tiempo para salir y caminar en la naturaleza alrededor de tu casa o vecindario. Asegúrate de ir con un adulto.</p>
<p>Prende música y trata de correr en lugar por una canción. Siente tu corazón cuando la canción termine. Ahora, échate durante una canción. Siente tu corazón otra vez.</p>	<p>Representa alimentos que hacen que tu corazón este sano. Puedes ser un pequeño arándano, un plátano con curvas, y un pez nadando.</p>	<p>Muévete como cosas alrededor de la casa. ¿Puedes ser una licuadora? ¿Ahora se la lavadora? ¿Qué tal una aspiradora? ¿Cómo afecta esto a tu corazón?</p>	<p>Lee un libro con alguien e interpreta las acciones de las palabras.</p> 	<p>Imagina que estás flotando por el aire como una burbuja. Tu objetivo es moverte por toda tu casa sin estallar. Trata de llegar muy cerca a cosas sin tocarlas.</p>	<p>Pide a alguien que te ayude a hacer aviones de papel y luego practica tus habilidades de lanzar. Recuerda tomar un paso con el pie opuesto del brazo con el que lanzaras.</p>	<p>Haz un círculo en el suelo con una pita y práctica moviéndote hacia adentro, afuera, alrededor, sobre y al lado del círculo. Haz una forma diferente con tu pita.</p>
<p>Es hora de una fiesta de invierno de rock. Enciende la música y baila hasta que sientas a tu corazón latir bien rápido.</p>	<p>Torcer, girar, rebotar y doblar... trata de hacer cada uno de estos movimientos con diferentes partes de tu cuerpo. ¿Puedes pensar en otras formas de moverte?</p>	<p>Hoy, regala cinco abrazos para mantener tu corazón feliz y saludable!</p>	 <p>¡Imagina ser una máquina de limpieza! Empolva - alcanza alto, bajo, por encima y debajo mientras trabajas tus músculos.</p>	<p>Visita cada puerta de tu hogar y cuando llegues allí trata de hacer un equilibrio diferente... equilibrate de una mano y dos pies, o de una rodilla y dos manos. ¿Cuanto tiempo puedes mantener cada posición?</p>	<p>Corre como un oso con tus manos en platos de papel y tus pies en el piso. Empuja los platos por diferentes caminos.</p> 	<p>Extiende toallitas para la cara por el piso y muévete pisando solo las toallitas. Trata de no tocar el piso.</p>
<p>Visita todas las ventanas en tu casa y cuando llegues a cada una, trata de saltar lo más alto que puedas mientras alcanzas tus brazos hacia arriba y te estiras.</p> 	<p>Yoga de Animales del Zoológico – pon tu cuerpo en formas de diferentes animales. Estira tu cuerpo y alcanza con tus brazos. Mantiene la forma mientras recuerdas de respirar.</p>	<p>¡Hoy mantiene a tu corazón de buena salud! Acuéstate y siente tu corazón, ahora levántate y corre en lugar y vuelve a sentir tu corazón. ¿Qué paso?</p>	<p>Ve afuera y practica tus habilidades de salto. Encuentra una soga y colócala en el suelo – práctica saltando de un lado para el otro sobre la soga mientras cantas tu canción favorita.</p>	<p>Rueda una pelota por tu cuerpo – usa una pelota tal como una de playa y trata de rodarla por tu cuerpo. Párate, siéntate, arrodíllate o acuéstate. Ruédala por todo tu cuerpo y por diferentes partes del cuerpo.</p>	<p>Pon un pedazo de periódico en tu estomago– intenta correr sin que el papel se caiga.</p>	<p>Enrolla bolas de periódico y ve que lejos las puedes lanzarlas. Recuerda tomar un paso con el pie opuesto al lanzar.</p>
<p>Usa las bolas de periódico de ayer – aguántalas entre tus rodillas y llévalas al otro lado de la habitación.</p>	<p>Juega Aumenta-Uno. Toma turnos haciendo un movimiento simple, como doblar la cabeza hacia adelante y hacia atrás. Al hacer un nuevo movimiento, repite los movimientos que ya se han hecho.</p>	<p>Juega a la pelota con alguien usando una camiseta enrollada. ¿Puedes tirarla para arriba y cogerla en diferentes partes del cuerpo?</p>	<p>Barre el piso, trabajando en las mociones de jalar y empujar.</p> 	<p>Usando una canasta para ropa sucia y papel reciclable, haz bolas de papel y practica lanzándolas en la canasta de diferentes distancias.</p>	<p>Sal afuera y haz cosas para practicar la idea de GRANDE y pequeño. ¿Puedes tomar pasos grandes y pequeños? Que tal saltos grandes y pequeños?</p>	<p>Vuelve a leer las actividades diarias del calendario y repite tu actividad favorita de febrero. ¡Diviértete!</p>