# NOTICIAS SOBRE EL PODER DEL CEREBRO

BOLETÍN INFORMATIVO PARA PADRES VOLUMEN 1, NÚMERO 4

## El cuidado del cerebro

En el módulo 4, su hijo aprendió sobre prácticas de salud básicas. Aprendió que:

- Los niños deben dormir entre 9 y 10 horas por noche.
- Los niños deben realizar por lo menos 30 minutos de actividad física por día.
- Los niños deben ingerir aproximadamente 1.500 calorías por día de alimentos provenientes de cada uno de los grupos alimenticios.

Sin embargo, es posible que su hijo no se haya dado cuenta de que cumplir con estas reglas básicas también es una buena manera de mantener saludable al cerebro. Una adición importante a esta lista es usar siempre un casco al andar en bicicleta o patinar.

Trate de reforzar estos hábitos saludables en el hogar. Platique con su hijo acerca de la razón por la cual son tan importantes y aliéntelo a ser responsable de su cuerpo y su cerebro.

Esta actividad se ajusta a los estándares de "la unificación de conceptos y procedimientos" y de "la ciencia desde la perspectiva personal y social" de los Estándares Nacionales de Educación Científica (National Science Education Standards), que refuerzan la importancia de seguir las prácticas de salud comunes.

## La ciencia en el hogar

Repase con su hijo su rutina diaria incluyendo, la dieta, los ejercicios y el sueño. Comente lo que se puede hacer para mejorarla, y luego trate de poner en práctica por lo menos una de esas sugerencias. Algunas sugerencias para cambios saludables son:

- Comer frutas en vez de papas fritas como refrigerio;
- Salir a andar en bicicleta o jugar con los amigos, en lugar de sentarse frente al televisor; y
- Recostarse a dormir a la misma hora todas las noches.

Una vez que su hijo haya mejorado un hábito, trate de ayudarlo a mejorar otro.

## ¿Qué piensa su hijo?

Sugiérale a su hijo que dibuje dos cosas saludables que haga todos los días. Un dibujo podría mostrar a su hijo andando en bicicleta con un casco y otro comiendo un refrigerio saludable.

## Recursos adicionales

National Institute on Drug Abuse (NIDA) — www.drugabuse.gov
301-443-1124
Este sitio Web contiene información acerca del abuso de drogas y una sección destinada específicamente a padres, maestros y estudiantes.

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI) — www.health.org
1-800-729-6686
El NCADI es el recurso mundial más grande para información y materiales relacionados con el abuso de sustancias. Aquí se pueden obtener muchas publicaciones gratuitas.

Albee, S. Watch Out for Banana Peels and Other Sesame Street Safety Tips. New York, NY: Random House Children's Books, 2000. En este libro divertido, el Oficial Grover y el Jefe de Seguridad Elmo comparten consejos importantes de seguridad.

McGinty, A. Staying Healthy: Sleep and Rest (The Library of Healthy Living). New York, NY: Franklin Watts, Incorporated, 1999. Este libro, escrito para niños pequeños, es un compendio integral sobre la importancia del sueño.

McGinty, A. Staying Healthy: Eating Right (The Library of Healthy Living). New York, NY: Franklin Watts, Incorporated, 1999. Este libro, escrito para niños pequeños, es un compendio integral sobre la importancia de comer bien.