



El Comité de Internos y Residentes (CIR) se complace en ofrecer el programa actualizado Family Health Challenge (FHC) en la escuela de su hijo/a. CIR es un sindicato nacional que representa a más de 30,000 médicos residentes por todo el país. Durante las próximas semanas, doctores de CIR visitarán la sala de su hijo/a para presentarles una serie de herramientas para ayudarles a sentirse bien y fuertes. Estos pequeños pasos incluyen hábitos que los ayudará a tomar mejores decisiones en cuanto a su nutrición, incorporar más movimiento físico, y a sentirse más empoderados, sin importar sus circunstancias. También nos hemos asociado con la organización Hip Hop Public Health para hacer más interactivas las sesiones para los estudiantes. Por favor visite su página web, www.hhph.org/work/learning-studio/h-y-p-e-breakin-it-down, para ver su colección de bailes de 2 minutos diseñados para animar y motivar a los estudiantes.

A continuación las lecciones semanales y una breve descripción de cada una. Algunas lecciones incluyen un regalo para llevar a casa.

- **Semana 1: Vamos a construir una comunidad saludable**
 - Hablaremos de los pequeños pasos que debemos tomar para alcanzar grandes metas - tanto como en nuestra salud, como en nuestras comunidades.
 - Cada estudiante recibirá una botella de agua FHC para enseñarles como algo simple como tomar agua puede tener un gran impacto en su día.
 - Los estudiantes también recibirán crayones para completar actividades durante el programa.
- **Semana 2: Persigue el arcoiris**
 - Hablaremos sobre la importancia de comer frutas y verduras para nuestro cuerpo.
 - Los estudiantes recibirán stickers representando diferentes frutas y verduras
- **Semana 3: Consume granos enteros y proteína**
 - Hablaremos sobre las otras partes de una comida balanceada, incluyendo la importancia de comer granos enteros y proteína.
 - Los estudiantes recibirán un plato de porciones dividido en 3 partes.
- **Semana 4: Mantente alerta a la azúcar y la sal**
 - Hablaremos sobre la importancia de la azúcar y la sal y la función de cada uno en nuestro cuerpo. También hablaremos de porqué tenemos que tener cuidado con comidas que contienen mucha azúcar y sal.
- **Semana 5: Vamos a movernos**
 - Hablaremos sobre cómo el movimiento físico nos ayuda a sentirnos bien y fuertes. Hablaremos de los cambios que sentimos en nuestro cuerpo cuando nos estamos ejercitando.
 - Los estudiantes recibirán una cuerda de saltar para animarlos a incorporar más actividad física a su día.
- **Semana 6: Come para disfrutar tu vida**
 - Hablaremos sobre maneras de poner más atención cuando comemos, específicamente las señales que nos da nuestro cuerpo.
 - Los estudiantes recibirán un delantal de FHC para animarlos a ser defensores de la comida saludable.
- **Semana 7: Pregúntame sobre FHC**
 - Los estudiantes revisarán todas las lecciones del programa.
 - También recibirán un bolso de mano por completar FHC.

Esperamos que usted apoye a su hijo/a en su meta a tomar decisiones más saludables cada día. ¡Gracias!