



Manténgase conectado y manténgase saludable

Distrito Escolar Unificado del Parque Cotati Rohnert

## Vacunas y Gripe

Las vacunas ayudan a proteger a los niños contra enfermedades graves y adultos. Brotes de enfermedades prevenibles como el sarampión o pertusis (tos ferina) todavía ocurren en los EE. UU. Las vacunas también protegen a otros (especialmente a las personas que no puede ser vacunado) haciendo más difícil germen para propagarse. Cuando suficientes personas se vuelven inmunes a una infección, debido a una vacuna o una infección pasada, reduce la probabilidad de infección para otras personas que no están inmune. Esto se llama "inmunidad colectiva o de manada." Para ingresar a la escuela, hay muchas vacunas requeridas. Si cree que su hijo no debe vacunarse, comuníquese con su médico para preguntarle sobre una exención médica.

Cada año, personas de todas las edades son hospitalizadas o mueren de influenza (gripe). Se producen cambios en el virus de la gripe, por lo que una nueva gripe se necesita la vacuna todos los años. Estamos entrando en la temporada de gripe ahora, así que es un buen momento para vacunarse contra la influenza. Aprender más y vacúnese contra la gripe este otoño.

Hay mucha información sobre las vacunas disponibles. ahí. Algunos recursos confiables se pueden encontrar aquí. Serconsciente, información de internet y redes sociales puede no ser siempre factual o útil.

## La Vida es Naturalmente Dulce

### La azúcar añadida no lo es



Los alimentos que comemos pueden contener naturalmente azúcares como frutas (fructosa), cereales (maltosa) o leche (lactosa), o pueden tener azúcares añadidos como azúcar blanco/moreno, agave, miel u otros edulcorantes como el jarabe de maíz. Este azúcar agregado puede provenir de alimentos procesados o de las cosas que agrega a sus alimentos para endulzarlos. El sabor de los alimentos dulces puede convertirse en un hábito, un hábito malsano. La recomendación diaria de azúcar "libre" añadido es de 25 gramos. Una lata de refresco contiene 32 gramos de azúcar agregada. Demasiada azúcar lo pone en riesgo de muchas enfermedades (corazón, hígado, riñón, cáncer) y otros problemas de salud como obesidad, diabetes y caries. 10 consejos: Reduzca las golosinas.

## COMER SANO

### Panqueques de plátano sin harina

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- 2 huevos ligeramente batidos
- mantequilla o aceite
- Aderezo opcional (nueces)



Indicaciones:

- Machacar el plátano
- Revuelva en los huevos
- Calentar una sartén a fuego medio.
- Deje caer la mezcla en la sartén
- Cocine durante aproximadamente 1 min
- Voltea los pancakes
- Cubra con nueces y mantequilla (opcional)

## MUÉVANSE

### Levántate y camina

Caminar es una de las formas más fáciles de hacer ejercicio. Solo levántate y da algunos pasos. Beneficios de caminar:



- Es relajante
- Puede mejorar la fuerza
- Ayuda desarrollar huesos y músculos sanos
- Ayuda a tu cerebro a prestar atención
- Puede disminuir el riesgo de enfermedades crónicas.

\*Diviértete un poco:

Desafío Walk and Roll Bingo

## MANTENGA LA CALMA Y...

### Piensa positivo

La forma en que pensamos puede afectar cómo nos sentimos y cómo respondemos al mundo que nos rodea. Tenemos el control de lo que pensamos. Una habilidad que podemos aprender a nosotros mismos es el diálogo interno positivo. Aquí hay unos ejemplos:

- Esto es difícil, pero puedo hacerlo.
- Puede que todavía no sepa cómo hacer esto, pero puedo aprender si sigo intentándolo.
- Puedo aprender de mis errores.
- Puedo resolver problemas.
- Tengo esto.
- Soy valioso.

