



Estimados Padres:

En 2008, Michelle Obama emprendió la campaña A Movernos (Let's Move) para motivar a la juventud americana a ser físicamente activa (<http://www.letsmove.gov>). La Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física (NASPE) aplaude estos esfuerzos y a su vez ha emprendido su propia campaña llamada A Movernos en la Escuela (**Let's Move in School**) centrada, específicamente en hacer que los estudiantes estén activos en las escuelas.

Los estudiantes pasan la mayor parte de su tiempo en la escuela, y los hábitos de actividad física formados en ella pueden tener implicaciones a largo plazo. Es por eso que es importante que los estudiantes tomen parte en actividades físicas durante el horario escolar, en especial dados los resultados de las investigaciones que señalan que la actividad física produce resultados positivos en el rendimiento académico, la salud física, el bienestar emocional y la socialización.

Le invito a visitar la página web de NASPE de Let's Move in School en <http://www.aahperd.org/naspe/advocacy/letsmoveinschool/> . Está dividida en tres partes:

- 1) **Conozca los Hechos** explica la diferencia entre Educación Física y la actividad física, la cantidad de Educación Física existente en las escuelas, las tendencias de obesidad, y los lineamientos de actividad física. El Departamento de Salud y Servicios Humanos recomienda 60 minutos de actividad física a diario.
- 2) **Recursos** provee información a padres, administradores escolares y legisladores. Le invito a descargar la evaluación del programa de Educación Física de su hijo(a).
- 3) **Tome Parte** ofrece ideas para que pueda tomar acción a nivel local al unirse al comité de bienestar de la escuela, al recaudar fondos y al solicitar a los legisladores que exijan más Educación Física en la escuela.

Por supuesto, el promover la actividad física comienza por casa. A continuación algunas formas de promover buenos hábitos:

- Organice actividades para toda la familia (montar bicicleta, ir de excursión, acampar)
- Estimule los hábitos de actividad física de sus niños (ayude a desarrollar destrezas, ofrézcale materiales)
- De buen ejemplo al ser usted físicamente activo.
- Limite el tiempo frente al televisor, computadoras y teléfonos.
- Abogue por una Educación Física de calidad a diario en su escuela.
- Compre sistemas de juego orientados al movimiento tal como el Wii Fitness.
- Provea juguetes que inviten a la actividad física (cuerdas de saltar, cometas, bicicletas)
- Vaya a parques y áreas de juego locales para jugar y estar en contacto con otros niños.
- Ofrézcase de voluntario para ayudar durante los recesos o durante la clase de Educación Física.
- Únase al programa de reconocimiento Presidential Active Lifestyle Award.

Le animo para que visite la página web de NASPE Let's Move in School y haga de la actividad física una parte importante de la rutina diaria de su hijo(a). Comience de a poco, diviértase, y vea como sus vidas cambian de forma positiva. Como siempre, contácteme si tiene preguntas o comentarios.

Atentamente,

Su Profesor de Educación Física