



Healthy News

Newsletter of
Healthy Schools Project &
Healthy Hawks



KU MEDICAL
CENTER
The University of Kansas



La Importancia de los Hábitos

Hecho Por: Ann McGrath Davis, PhD, MPH

Email: adavis6@kumc.edu

Últimamente he estado pensando mucho en los hábitos y lo tan importante que puedan ser para nuestra salud. Según el diccionario de Webster's la definición de la palabra, habito, es, "típico o la forma de ser, hacer, crecer, etc., habitualmente". Con la temporada del otoño cerca y el comienzo de la escuela, he encontrado la necesidad de cambiar los hábitos de mi propia familia. Porque



la escuela ya comenzó necesitamos

levantarnos mas temprano y lo resultado yo pienso que mis hijos deben de dormirse mas temprano. Hay tarea que hacer y aparentemente una variedad de actividades que necesitan caber en nuestros horarios. Lo que yo encontrado que ayuda, cuando estoy cambiando las cosas como así, es para enfocar en hacer las cosas parte de mis hábitos

diarios. No algo que trato de meter entre mis hábitos, pero un hábito diario que es parte de mi rutina. Deja te doy un ejemplo...

Este verano me salí de dos hábitos-mi ejercicio de la mañana y empacar mi almuerzo o lonche. Mi familia ha tenido una variedad de visita y viajes este verano, y a través de todo esto mis hábitos se han cesado de ocurrir. Empecé a comer en la cafetería del trabajo (que es nada apetecible excepto las gigantescas rebanadas de pizza-pueden ver a donde va esto) y empecé a dormirme tarde en lugar de levantarme temprano en hacer mis ejercicios en la mañana. Por casi unos 3 meses yo completamente me he caído de la carreta, por así decirlo, y honestamente casi no he notado que algo ha cambiado.



Sin embargo, este otoño, con el comienzo de la escuela, me di cuenta de lo que paso-yo ya no estaba participando en dos de los comportamientos que yo considero esenciales para mi salud-haciendo ejercicio por 30 minutos cada mañana y llevando un almuerzo o lonche saludable. Las últimas dos semanas he trabajado mucho para tratar de volver a poner estas cosas de nuevo en mi horario diario y hacerlos un hábito verdadero, una vez más.

Para aumentar mi motivación para levantarme en la mañana bajo o descargo del internet unos podcasts de unos shows del radio que a mi me gusta, y escucharlos cuando hago ejercicio. Para mejorar mi habito de traer mi lonche o almuerzo compre unas cosas que a mi me gusta poner en mi lonche

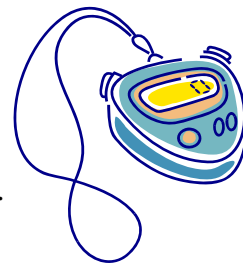
In This Issue:

Main Article	Page 1
Recipe Highlight	Page 2
Participant Highlight	Page 3
Website Highlight	Page 3
Family Activity	Page 4
Puzzle Contest	Page 5



(almendras fumados, yogur, palitos de queso) y también compre un poco de platillos o comidas congeladas para poner adentro del congelador del trabajo por si acaso si no tengo tiempo de empacar mi lonche uno de esos días.

Hasta ahora mis hábitos quepan muy bien en mi horario y no parecen estar atrasando mi día ni por un ratito. De hecho, yo misma me doy cuenta de que a veces esto ADELANTE de mi horario en la mañana, si lo puedes creer. Señalo estas cosas porque en solo en hacer o seguir sus hábitos saludables, aunque puedan ser muy pequeños, usted pueda hacer un gran impacto en su salud o en la salud de su familia. ¿Hay algunos hábitos usted pueda comenzar en mejorar su salud? ¿O quizás algunos hábitos que no son saludables que puedas eliminar? ¡Mándame un correo electrónico a: adavis6@kumc.edu, en darme saber cuales son los hábitos que si están funcionando o los que no están funcionando para usted-y les deseo un mes saludable!



Recipe of the Month

Hecho Por: Healthy Hawks Dietitian,
Rebecca Batson, RD, LD
Email: RBatson@kumc.edu



Deditos de Monstruos y Goo Verde de Duendes

Simplemente porque es Halloween, no significa que la comida tiene que ser no saludable. Disfrute de este truco de Halloween para un clásico saludable bocadillo (verduras y salsa o dip).

Deditos de Monstruos:

- 1 taza de zanahorias pequeñas
- 1 taza de palitos de apio (y / o 1 taza de espárragos cocidos en el micro y refrigerados, si desea)
- 1 taza de palitos de jícama
- Otras verduras para el dip o salsa



Goo Verde de Duendes:

- 16 onzas crema agría sin grasa
- 5 gotas de colorante verde para alimentos (añadir más si desea)
- 1 paquete del Aderezo de Hidden Valley Ranch para Dips Original (u otro tipo de mezcla para dips o salsas)

Instructions: 16 onzas crema agría sin grasa

5 gotas de colorante verde para alimentos (añadir más si desea)

1 paquete del Aderezo de Hidden Valley Ranch para Dips Original (u otro tipo de mezcla para dips o salsas)



WEBSITE HIGHLIGHT

www.kidshealth.com

Hecho Por: Cinnamon Smith

Email: csmith6@kumc.edu



Es una parte emocionante del año... el inicio de un nuevo año escolar. Con el comienzo de la escuela, www.FamilyEducation.com, ofrece tanto a los padres y a los niños información útil para el regreso a la escuela. Este sitio incluyen consejos sobre las compras para la escuela, consejos sobre cómo enfrentar los nervios el primer día y consejos sobre seguridad a regresar en la escuela. De acuerdo en línea con nuestros compromisos sobre el ejercicio y la alimentación saludable, también [FamilyEducation.com](http://www.FamilyEducation.com) ofrece una sección sobre las actividades de diversión familia para el año escolar. Incluye información de actividades de arte y oficios que son para hacerlos afuera o adentro. Artes y Oficios. También ofrece una sección sobre el desayuno y el almuerzo ideas para el año escolar. Aspectos en esta sección incluyen: Ideas para un desayuno saludable, 10 soluciones para el desayuno, ideas saludables y económicas para el almuerzo, y recetas para los almuerzos preparados. Para obtener esta información para prepararse para el regreso a la escuela, vaya a <http://www.familyeducation.com/home/> y haz un clic en, "Back-to-School Resources".

****En Español y Ingles ****

Participante del Mes

Jecee



Cada mes, Healthy Hawks decide reconocer a una persona que es un participante excepcional. Este mes estamos reconociendo a, Jecee. Él ha estado haciendo un gran trabajo en el grupo de Healthy Hawks desde el primer día. Jecee contribuye durante las lecciones de grupo y nos ayuda a tener un buen rato. Como uno de los adolescentes en Healthy Hawks, el reconoce la importancia del liderazgo. Cada vez que el esta alrededor de los niños más pequeños, el hace un esfuerzo especial para ser un buen modelo en ayudarlos a seguir los instrucciones y todavía tener diversión. ¡Jecee, estamos muy contentos de tenerte como parte de nuestro equipo!

Quando habla con Jecee de Healthy Hawks, dice "El tiempo del grupo es informativo y paso un tiempo divertido jugando juegos." "¡Me encanta el pie de apio!"



Family Exercise Activity Highlight

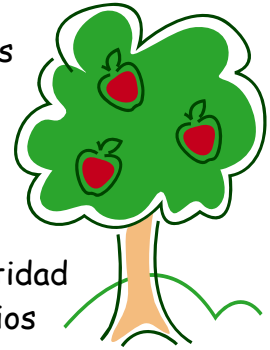


Hecho Por: Katie Steiger, M.A.

Email: ksteiger@kumc.edu

Manteniéndose Activo en Octubre

1) Aprovecha de la temporada y organiza uno o dos viajes para la familia a las orquídeas locales o granjas de calabaza. Explorando la naturaleza y el ambiente de afuera y buscando las mejores frutas es buen ejercicio y una actividad muy divertida para toda la familia. Además, los padres puedan sentirse bien por apoyar a los negocios locales. Después, usted tendrá una gran cantidad de productos frescos para llevar a su casa y hacer sus propios bocadillos saludables y decorar las calabazas listas para Halloween.



2) ¡Niños y padres por igual, puedan salir a la calle a rastrear algunas hojas de los árboles, y también brincar y jugar en las pilas - trabajar en el jardín y jugar al mismo tiempo, en uno! ¿Tiene vecinos que no pueden cuidar sus jardines, recortar los árboles, o hacer otras cosas o trabajos? ¿Por qué no se ofrece su ayuda en hacer un poco trabajo en el jardín para ellos? Usted estará ayudando a su propia comunidad al mismo tiempo haciendo

algo de ejercicio.

3) ¿Esta lloviendo afuera? Haga un viaje a su biblioteca local para rentar un video de ejercicios divertidos. Ayuda a toda la familia ser más activos, incluso cuando usted y su familia no puedan salir.

4) ¡Halloween, una de las fiestas favoritas de todos! Termina el mes en una nota divertida y saludable. Camina, *no* maneja, cuando usted y sus hijos van a "trick-or-treating. Si van a ir "trick-or-treating en un barrio diferente, maneja a la vecindad, estacione su vehiculo para que todos puedan caminar juntos de casa en casa. Usted puede incluso hacer un juego de esto y tratar de hacer carreras de un buzón del correo al otro. Además, trata de limitar los dulces a no más de una o dos al mismo tiempo, y hacer algunas actividades extras para "mantener el equilibrio o balance" y continuar de seguir sus metas saludables.



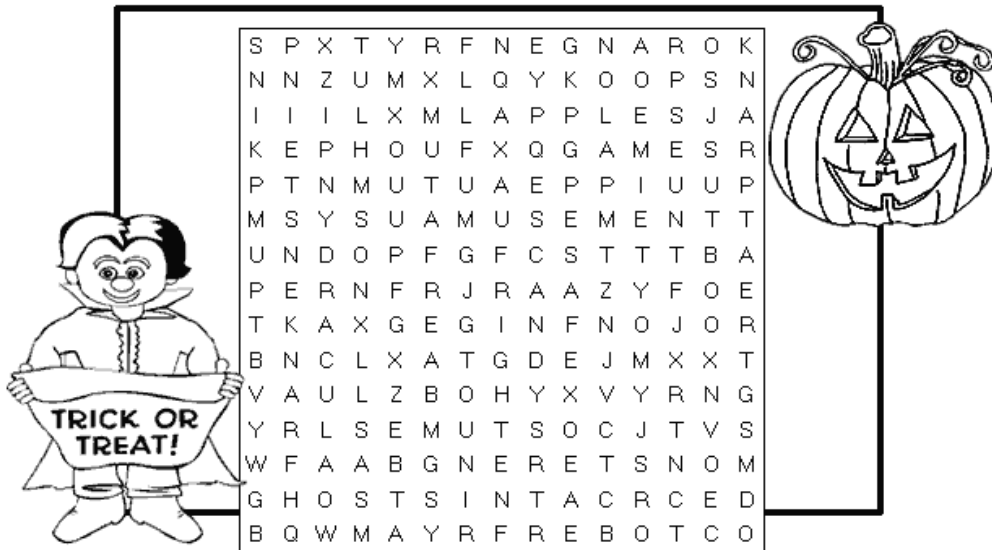
Halloween Word Search

By: Martha Gonzalez-Mijares, Research Assistant

Email: mgonzalez@kumc.edu

Find 20 hidden words related to Halloween.

Words in this puzzle may be found from top to bottom, bottom to top, left to right and right to left



S	P	X	T	Y	R	F	N	E	G	N	A	R	O	K
N	N	Z	U	M	X	L	Q	Y	K	O	O	P	S	N
I	I	I	L	X	M	L	A	P	P	L	E	S	J	A
K	E	P	H	O	U	F	X	Q	G	A	M	E	S	R
P	T	N	M	U	T	U	A	E	P	P	I	U	U	P
M	S	Y	S	U	A	M	U	S	E	M	E	N	T	T
U	N	D	O	P	F	G	F	C	S	T	T	T	B	A
P	E	R	N	F	R	J	R	A	A	Z	Y	F	O	E
T	K	A	X	G	E	G	I	N	F	N	O	J	O	R
B	N	C	L	X	A	T	G	D	E	J	M	X	X	T
V	A	U	L	Z	B	O	H	Y	X	V	Y	R	N	G
Y	R	L	S	E	M	U	T	S	O	C	J	T	V	S
W	F	A	A	B	G	N	E	R	E	T	S	N	O	M
G	H	O	S	T	S	I	N	T	A	C	R	C	E	D
B	Q	W	M	A	Y	R	F	R	E	B	O	T	C	O

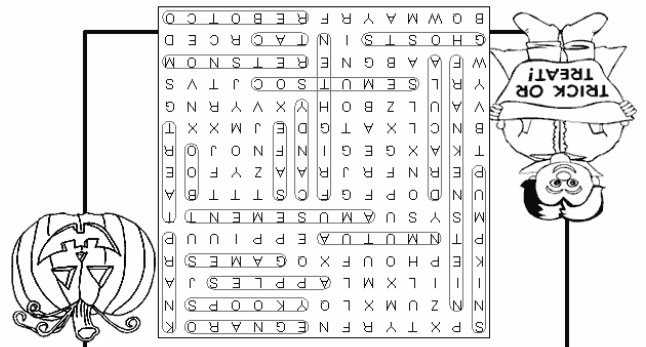
- | | | | |
|--------------|-----------------|-------------|--------------|
| 1. amusement | 6. cat | 11. games | 16. prank |
| 2. apples | 7. costumes | 12. ghosts | 17. pumpkins |
| 3. autumn | 8. dracula | 13. monster | 18. safe |
| 4. boo | 9. frankenstein | 14. october | 19. spooky |
| 5. candy | 10. frighten | 15. orange | 20. treat |



**HAVE A HAPPY,
WONDERFUL AND SAFE
HALLOWEEN!**



Copyright 2005, theKidzpage.com



Q	O	R	F	R	E	B	O	T	C	O				
B	O	W	M	A	Y	R	F	R	E	B	O	T	C	O
G	H	O	S	T	S	I	N	T	A	C	R	C	E	D
W	F	A	A	B	G	N	E	R	E	T	S	N	O	M
V	A	U	L	Z	B	O	H	Y	X	V	Y	R	N	G
Y	R	L	S	E	M	U	T	S	O	C	J	T	V	S
T	K	A	X	G	E	G	I	N	F	N	O	J	O	R
B	N	C	L	X	A	T	G	D	E	J	M	X	X	T
U	N	D	O	P	F	G	F	C	S	T	T	T	B	A
M	S	Y	S	U	A	M	U	S	E	M	E	N	T	T
P	T	N	M	U	T	U	A	E	P	P	I	U	U	P
K	E	P	H	O	U	F	X	Q	G	A	M	E	S	R
I	I	I	L	X	M	L	A	P	P	L	E	S	J	A
N	N	Z	U	M	X	L	Q	Y	K	O	O	P	S	N
S	P	X	T	Y	R	F	N	E	G	N	A	R	O	K

For more information about Healthy Schools & Healthy Hawks please call: 913-588-2452

Toll Free: 1-877-588-3775

Visit our website at

http://www2.kumc.edu/kids/healthy_hawks/

Please contact us if any of your contact information has changed so we can continue to send you our newsletters. If you would like to be taken off our mailing list please let us know.

THANK YOU & STAY HEALTHY!!

Calendar of Events:

- 📅 October 12th Columbus Day
- 📅 October 31st Halloween!



Columbus

Happy  Halloween

