



Bienvenido a TEAM KiPOW!

Una vez a la semana, los estudiantes de medicina de la Universidad de California, Irvine visitan la clase de quinto grado y trabajan con su hijo(a) para hablar sobre su poder para que tomen control de su propia salud. Durante este tiempo, jugamos en el recreo y almorzamos juntos. Sus hijos quieren compartir los conocimientos que acaban de adquirir sobre la salud y sus experiencias llamadas “Kid POWER”. De ahí viene nuestro nombre “KiPOW”!

¿Quién es el equipo KiPOW? Su hijo(a) es el corazón  de Team KiPOW. Enviaremos estos boletines a casa varias veces durante el semestre para compartir tips sobre la salud que sus hijos están aprendiendo los consejos de salud que está aprendiendo su hijo(a).

Esta semana aprendimos sobre... Mi Plato & Energía!

- Como no hemos comido nada desde la noche anterior, nuestros cuerpos necesitan un poco de energía para empezar el motor en la mañana.
- Cuando empiece el motor, estaremos listos para trabajar mejor durante todo el día.
- Un desayuno sencillo y saludable ayudará al cuerpo trabajar muy bien!

“Cuando te levantas por la mañana, Pooh.”

Dijo Piglet por fin, “que es lo primero que te dices a ti mismo?”

“Que hay para desayunar?”, dijo Pooh. “¿Que dices tu, Piglet?”

“Yo me pregunto si va a pasar algo emocionante el día de hoy?” dijo Piglet.

Pooh inclinó la cabeza pensativamente. “Es lo mismo”, dijo el.

--A.A. Milne



**La próxima vez (10/11/19):
El Desayuno!**

