



Enseñe a su hijo a lavarse las manos correctamente

El lavado de manos es uno de los principales modos de prevención de enfermedades.

Su hijo estará menos propenso a enfermarse si se lava las manos correctamente. Además, se puede convertir en un hábito saludable para toda la vida. El niño debe lavarse las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos:

- Después de ir al baño.
- Antes y después de manipular alimentos.
- Después de jugar con mascotas o visitar un zoológico interactivo.
- Cuando esté sucio.

¡Haga del lavado de manos algo DIVERTIDO!

- Mientras su hijo se lava las manos, cante con él "Estrellita ¿dónde estás?" o la canción del abecedario para asegurarse de que dedique el tiempo suficiente a la actividad.
- Permita que el niño elija un jabón especial.
- Coloque un banco para que se pare sobre él y pueda llegar con facilidad la pileta mientras usted lo ayuda.

Fuente: MyPyramid.gov



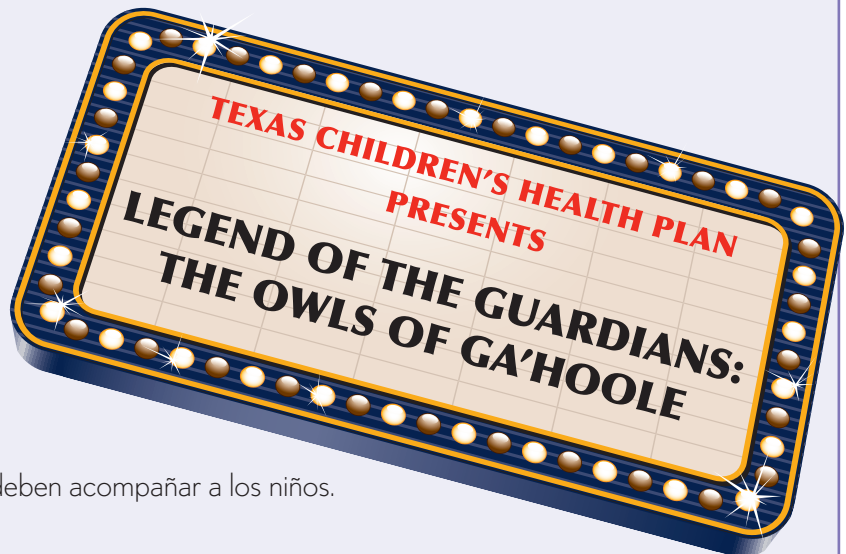
¡Acompañenos al cine GRATIS!

Texas Children's Health Plan presenta:
Legend of the Guardians: The Owls of Ga'Hoole
Sábado, 25 de septiembre
11 a.m.

Premiere Cinema Galveston
8902 Seawall Blvd.
Galveston 77554

Llame al 832-828-1303 para reservar sus boletos.

Por orden de llegada. Aperitivos no incluidos. Los padres deben acompañar a los niños.
Esta película está clasificada PG.



El tamaño de las porciones es importante para una dieta sana

¿Sabe que tan grande es una una porción adecuada de carne? Aquí está una ilustracion rápida y fácil para ayudarle a considerar los tamaños de cada porción de alimento.

| Una porcion | Que parece |
|------------------------------------|--|
| 3 onzas de carne, pollo or pescado | Un paquete de cartas de juego, una cinta de cassette, o la palma de la mano de una mujer |
| 1 onza de carne, pollo o pescado | Una caja de cerillos o fosforos |
| 1 taza de fruta o yogurt | Una pelota de beisbol |
| 1 papa mediana | El ratón de la computadora |
| 1/2 taza de verduras picadas | Tres cubos de hielo |
| 1 taza de papas, arroz or pasta | El tamaño de un puño o una pelota de tennis |
| 1 naranja o manzana mediana | Una pelota de beisbol |
| 1 bagel | Disco de hockey |
| 1 taza de hojas verdes picadas | 4 hojas de lechuga |
| 2 cucharadas de crema de cacahuete | Una pelota de golf |
| 1 onza de queso | Un tubo de lapiz labial |
| 1 rebanada de queso | Un disco de computadora |
| 1/2 taza de verduras cocidas | 6 espárragos, 7 o 8 zanahorias pequeñas o palitos de zanahorias, 1 trozo de elote, o 3 trozos de brocoli |

Acompáñenos en la sección familiar de Texas Children's Health Plan en los partidos de Houston Dynamo

Texas Children's Health Plan y Houston Dynamo se unieron para ofrecerle la sección familiar de Texas Children's Health Plan cuando Dynamo juegue como equipo local. La sección familiar de Texas Children's Health Plan es un lugar divertido, cómodo y seguro para ver el partido. A continuación encontrará un cupón de \$9 de descuento para cualquier partido como equipo local. Recorte el cupón y preséntelo en la boletería de Robertson Stadium el día del partido. Los partidos como equipos locales serán en estas fechas:

- 18 de septiembre
- 10 de octubre
- 23 de octubre



Ferias comunitarias: mantener su comunidad saludable y segura

Estamos organizando ferias comunitarias en complejos de apartamentos en el área de Houston. En las ferias comunitarias habrá comida gratis, premios e información importante para ayudar a las familias a mantenerse seguras y saludables.

Para realizar una feria comunitaria en su complejo de apartamentos, comuníquese con Rhonda al 832-828-1303.



Texas Children's Health Plan

La mejor decisión para su familia.