

EXAMPLE SCHOOL DISTRICT

EXAMPLE SCHOOL NAME

Address

City, AR, #####

###/###/##

Parent Name

«MailingAddress1»

«MailingCity», «MailingState» «Zip»

Estimados Padres:

### **Esta carta importante se refiere a la salud de example student. Por favor léala toda.**

Muchos niños en Arkansas tienen problemas de salud debido a su peso. Recientemente, en la escuela de su niño(a), la estatura y su peso fueron medidos. Las medidas de peso y estatura, así como la edad y el sexo se usaron para calcular el percentil del índice de masa corporal (IMC). El IMC es una prueba inicial que sugiere si una persona tiene sobrepeso, está al riesgo de sobrepeso, tiene peso apropiado o está bajo de peso.

Si un niño está obeso, usualmente se debe a que tiene un exceso de grasa corporal. Los/Las niños que tienen exceso de grasa corporal tienen más riesgo de tener problemas de salud que los/las niños con un peso apropiado. Los/Las niños que están pasados de peso o obeso son más propensos a ser adultos obesos o con sobrepeso. La obesidad puede causar enfermedades tales como diabetes, alta presión, problemas del corazón así como otros problemas de salud. Los/Las niños bajos de peso también pueden tener problemas de salud.

Raramente, la IMC de un niño puede estar alta (sobrepeso o al riesgo de sobrepeso) debido a que el niño sea muy muscular. Al ser muy muscular no aumentan los problemas de la salud en el niño. Solamente puede decir un doctor si la IMC está alta a causa de mucha grasa corporal.

#### **¿Por qué se midió el IMC en la escuela?**

Las leyes del estado de Arkansas requieren que la escuela de su niño(a) mida el IMC y que se le envíe a usted un reporte sobre los resultados. En las escuelas de Arkansas también se practican pruebas iniciales para buscar problemas con la vista y la audición de los niños. Medir el IMC de su niño(a) es otra manera de ayudarlo a cuidar su salud. Acciones que se tomen ahora pueden ayudar a disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades serias cuando crezca su niño(a). Así que, es importante medir el IMC para ver si su niño(a) está creciendo y desarrollando de una manera saludable.

#### **¿Es el peso de su niño(a) un problema de salud?**

Desafortunadamente, su niño(a) **no fue medido y pesado** en la escuela. Usualmente, esto ocurre porque el/la niño(a) faltó a la escuela o por alguna otra razón que previno las medidas precisas. Lo sentimos que no se pudo hacer esta evaluación de su niño(a) este año.

#### **¿Qué debe hacer usted?**

Si usted quiere saber el IMC de su niño(a) antes del próximo año escolar, pregúntele a su doctor o enfermera que mida a su niño(a) en la próxima visita. Además, su doctor puede informarle acerca de una alimentación saludable y actividades físicas para su niño(a). Por ejemplo, la Academia Americana de Pediatría es un grupo de médicos que atienden a niños y sugieren que su familia debe de:

- Ofrecer bocadillos saludables tales como frutas, verduras y otras comidas bajas en azúcar y sal.
- Beber menos sodas y tomar más agua, leche desgrasada o bebidas bajas en calorías.
- Limitar a dos horas diarias el tiempo viendo televisión o jugando videos.
- Hacer ejercicios con sus niños tales como corriendo, caminando o usando la bicicleta.

Los hábitos saludables empiezan a una edad temprana. Por favor, esté conciente que la alimentación y la actividad física afectarán la salud y vida de su niño(a).

Gracias,

EXAMPLE SCHOOL NAME

Para mayor información, visite [www.achi.net](http://www.achi.net).

EXAMPLE SCHOOL DISTRICT

EXAMPLE SCHOOL NAME

Address

City, AR, #####

###/###/##

Parent Name

«MailingAddress1»

«MailingCity», «MailingState» «Zip»

Estimados Padres:

**Esta carta importante se refiere a la salud de example student. Por favor léala toda.**

Muchos niños en Arkansas tienen problemas de salud debido a su peso. Recientemente, en la escuela de su niño(a), la estatura y su peso fueron medidos. Las medidas de peso y estatura, así como la edad y el sexo se usaron para calcular el percentil del índice de masa corporal (IMC). El IMC es una prueba inicial que sugiere si una persona tiene sobrepeso, tiene el peso apropiado o está baja de peso.

Si un niño está obeso, usualmente se debe a que tiene un exceso de grasa corporal. Los/Las niños que tienen exceso de grasa corporal tienen más riesgo de tener problemas de salud que los/las niños con un peso apropiado. Los/Las niños que están pasados de peso o en riesgo de estar pasados de peso son más propensos a ser adultos obesos o con sobrepeso. La obesidad puede causar enfermedades tales como diabetes, alta presión, problemas del corazón así como otros problemas de salud. Los/Las niños bajos de peso también pueden tener problemas de salud.

**¿Por qué se midió el IMC en la escuela?**

Las leyes del estado de Arkansas requieren que la escuela de su niño(a) mida el IMC cada año y que se le envíe a usted un reporte sobre los resultados. En las escuelas de Arkansas también se practican pruebas iniciales para buscar problemas con la vista y la audición de los niños. Medir el IMC de su niño(a) es otra manera de ayudarlo a cuidar su salud. Acciones que se tomen ahora pueden ayudar a disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades serias cuando crezca su niño(a). Así que, es importante medir el IMC cada año para ver si su niño(a) está creciendo y desarrollando de una manera saludable.

**¿Es el peso de su niño(a) un problema de salud?**

El pasado DATE, su niño(a) fue medido(a) y pesado(a) en la escuela. EXAMPLE midió x pies con xx pulgadas y pesó xx libras, lo que le da un IMC que sugiere que el/ella pueda estar **bajo de peso**.

**¿Qué debe hacer usted?**

Dado que el IMC de EXAMPLE sugiere que el/ella está **bajo de peso**, sería bueno que hablara con el doctor de su niño(a). Por favor enséñele esta carta al doctor (EXAMPLE's BMI was **XX** or **XX** percentile). Su doctor verificara el IMC de su niño(a) y se asegurara que las medidas que se tomaron en la escuela son las correctas. Además, su doctor puede informarle acerca de una alimentación saludable y evaluar a su niño(a) acerca de otros posibles problemas de salud.

Los hábitos saludables empiezan a una edad temprana. Por favor, esté conciente que la alimentación y la actividad física afectarán la salud y vida de su niño(a).

Gracias,

EXAMPLE SCHOOL NAME

Para mayor información, visite [www.achi.net](http://www.achi.net).



La flecha demuestra como el IMC de su niño(a) se compara con el de otros niños en las escuelas de Arkansas.

EXAMPLE SCHOOL DISTRICT

EXAMPLE SCHOOL NAME

Address

City, AR, #####

###/###/##

Parent Name

«MailingAddress1»

«MailingCity», «MailingState» «Zip»

Estimados Padres:

### **Esta carta importante se refiere a la salud de example student. Por favor léala toda.**

Muchos niños en Arkansas tienen problemas de salud debido a su peso. Recientemente, en la escuela de su niño(a), la estatura y su peso fueron medidos. Las medidas de peso y estatura, así como la edad y el sexo se usaron para calcular el percentil del índice de masa corporal (IMC). El IMC es una prueba inicial que sugiere si una persona tiene sobrepeso, tiene peso apropiado o está bajo de peso.

Si un niño está pasado(a) de peso, usualmente se debe a que tiene un exceso de grasa corporal. Los/Las niños que tienen exceso de grasa corporal tienen más riesgo de tener problemas de salud que los/las niños con un peso apropiado. Los/Las niños que están pasados de peso o en riesgo de estar pasados de peso son más propensos a ser adultos obesos o con sobrepeso. La obesidad puede causar enfermedades tales como diabetes, alta presión, problemas del corazón así como otros problemas de salud. Los/Las niños bajos de peso también pueden tener problemas de salud.

#### **¿Por qué se midió el IMC en la escuela?**

Las leyes del estado de Arkansas requieren que la escuela de su niño(a) mida el IMC cada año y que se le envíe a usted un reporte sobre los resultados. En las escuelas de Arkansas también se practican pruebas iniciales para buscar problemas con la vista y la audición de los niños. Medir el IMC de su niño(a) es otra manera de ayudarlo a cuidar su salud. Acciones que se tomen ahora pueden ayudar a disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades serias cuando crezca su niño(a). Así que, es importante medir el IMC cada año para ver si su niño(a) está creciendo y desarrollando de una manera saludable.

#### **¿Es el peso de su niño(a) un problema de salud?**

El pasado DATE, su niño(a) fue medido(a) y pesado(a) en la escuela. EXAMPLE midió x pies con xx pulgadas y pesó xx libras, lo que le da un IMC que sugiere que el/ella tiene un **peso apropiado**.

#### **¿Qué debe hacer usted?**

Dado que el IMC de EXAMPLE sugiere que el/ella está **peso apropiado**, sería bueno que hablara con el doctor de su niño(a) acerca de cómo mantener un peso apropiado para prevenir problemas de la salud en el futuro. Por favor enséñele esta carta al doctor (EXAMPLE's BMI was **XX** or **XX** percentile). Su doctor verificara el IMC de su niño(a) y se asegurara que las medidas que se tomaron en la escuela son las correctas. Además, su doctor puede informarle acerca de una alimentación saludable y actividades físicas para su niño(a). Por ejemplo, la Academia Americana de Pediatría es un grupo de médicos que atienden a niños y sugieren que su familia debe de:

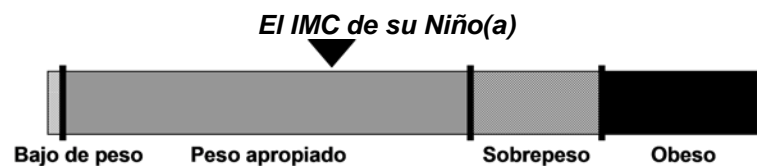
- Ofrecer bocadillos saludables tales como frutas, verduras y otras comidas bajas en azúcar y sal.
- Beber menos sodas y tomar más agua, leche desgrasada o bebidas bajas en calorías.
- Limitar a dos horas diarias el tiempo viendo televisión o jugando videos.
- Hacer ejercicios con sus niños tales como corriendo, caminando o usando la bicicleta.

Los hábitos saludables empiezan a una edad temprana. Por favor, esté conciente que la alimentación y la actividad física afectarán la salud y vida de su niño(a).

Gracias,

EXAMPLE SCHOOL NAME

Para mayor información, visite [www.achi.net](http://www.achi.net).



La flecha demuestra como el IMC de su niño(a) se compara con el de otros niños en las escuelas de Arkansas.

EXAMPLE SCHOOL DISTRICT

EXAMPLE SCHOOL NAME

Address

City, AR, #####

###/###/##

Parent Name

«MailingAddress1»

«MailingCity», «MailingState» «Zip»

Estimados Padres:

### **Esta carta importante se refiere a la salud de example student. Por favor léala toda.**

Muchos niños en Arkansas tienen problemas de salud debido a su peso. Recientemente, en la escuela de su niño(a), la estatura y su peso fueron medidos. Las medidas de peso y estatura, así como la edad y el sexo se usaron para calcular el percentil del índice de masa corporal (IMC). El IMC es una prueba inicial que sugiere si una persona tiene sobrepeso, obeso, tiene peso apropiado o está baja de peso.

Si un niño está obeso, usualmente se debe a que tiene un exceso de grasa corporal. Los/Las niños que tienen exceso de grasa corporal tienen más riesgo de tener problemas de salud que los/las niños con un peso apropiado. Los/Las niños que están pasados de peso o son más propensos a ser adultos obesos o con sobrepeso. La obesidad puede causar enfermedades tales como diabetes, alta presión, problemas del corazón así como otros problemas de salud. Los/Las niños bajos de peso también pueden tener problemas de salud.

Raramente, la IMC de un niño puede estar alta (sobrepeso o obeso) debido a que el niño sea muy muscular. Al ser muy muscular no aumentan los problemas de la salud en el niño. Solamente puede decir un doctor si la IMC está alta a causa de mucha grasa corporal. Ocasionalmente, una condición médica puede contribuir al peso de un niño. Según la información en esta carta, sería bueno que hablara con el doctor de su niño.

#### **¿Por qué se midió el IMC en la escuela?**

Las leyes del estado de Arkansas requieren que la escuela de su niño mida el IMC cada año y que se le envíe a usted un reporte sobre los resultados. En las escuelas de Arkansas también se practican pruebas iniciales para buscar problemas con la vista y la audición de los niños. Medir el IMC de su niño(a) es otra manera de ayudarlo a cuidar su salud. Acciones que se tomen ahora pueden ayudar a disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades serias cuando crezca su niño(a). Así que, es importante medir el IMC cada año para ver si su niño(a) está creciendo y desarrollando de una manera saludable.

#### **¿Es el peso de su niño(a) un problema de salud?**

El pasado DATE, su niño(a) fue medido(a) y pesado(a) en la escuela. EXAMPLE midió x pies con xx pulgadas y pesó xx libras, lo que le da un IMC que sugiere que el/ella pueda estar **sobrepeso**.

#### **¿Qué debe hacer usted?**

Dado que el IMC de EXAMPLE sugiere que el/ella está **sobrepeso**, sería bueno que hablara con el doctor de su niño. Por favor enséñele esta carta al doctor (EXAMPLE's BMI was **XX** or **XX** percentile). Su doctor verificara el IMC de su niño(a) y se asegurara que las medidas que se tomaron en la escuela son las correctas. Además, su doctor puede informarle acerca de una alimentación saludable y actividades físicas para su niño(a). Por ejemplo, la Academia Americana de Pediatría es un grupo de médicos que atienden a niños y sugieren que su familia debe de:

- Ofrecer bocadillos saludables tales como frutas, verduras y otras comidas bajas en azúcar y sal.
- Beber menos sodas y tomar más agua, leche desgrasada o bebidas bajas en calorías.
- Limitar a dos horas diarias el tiempo viendo televisión o jugando videos.
- Hacer ejercicios con sus niños tales como corriendo, caminando o usando la bicicleta.

Los hábitos saludables empiezan a una edad temprana. Por favor, esté conciente que la alimentación y la actividad física afectarán la salud y vida de su niño(a).

Gracias,

EXAMPLE SCHOOL NAME

Para mayor información, visite [www.achi.net](http://www.achi.net).



La flecha demuestra como el IMC de su niño(a) se compara con el de otros niños en las escuelas de Arkansas.

EXAMPLE SCHOOL DISTRICT  
EXAMPLE SCHOOL NAME  
Address  
City, AR, #####

###/###/##

Parent Name  
«MailingAddress1»  
«MailingCity», «MailingState» «Zip»

Estimados Padres:

### **Esta carta importante se refiere a la salud de example student. Por favor léala toda.**

Muchos niños en Arkansas tienen problemas de salud debido a su peso. Recientemente, en la escuela de su niño(a), la estatura y su peso fueron medidos. Las medidas de peso y estatura, así como la edad y el sexo se usaron para calcular el percentil del índice de masa corporal (IMC). El IMC es una prueba inicial que sugiere si una persona tiene sobrepeso, obeso, tiene peso apropiado o está baja de peso.

Si un niño(a) está obeso, usualmente se debe a que tiene un exceso de grasa corporal. Los/Las niños que tienen exceso de grasa corporal tienen más riesgo de tener problemas de salud que los/las niños con un peso apropiado. Los/Las niños que están pasados de peso o obeso son más propensos a ser adultos obesos o con sobrepeso. La obesidad puede causar enfermedades tales como diabetes, alta presión, problemas del corazón así como otros problemas de salud. Los/Las niños bajos de peso también pueden tener problemas de salud.

Raramente, la IMC de un niño puede estar alta (sobrepeso o obeso) debido a que el niño sea muy muscular. Al ser muy muscular no aumentan los problemas de la salud en el niño. Solamente puede decir un doctor si la IMC está alta a causa de mucha grasa corporal. Ocasionalmente, una condición médica puede contribuir al peso de un niño. Según la información en esta carta, sería bueno que hablara con el doctor de su niño(a).

#### **¿Por qué se midió el IMC en la escuela?**

Las leyes del estado de Arkansas requieren que la escuela de su niño(a) mida el IMC cada año y que se le envíe a usted un reporte sobre los resultados. En las escuelas de Arkansas también se practican pruebas iniciales para buscar problemas con la vista y la audición de los niños. Medir el IMC de su niño(a) es otra manera de ayudarlo a cuidar su salud. Acciones que se tomen ahora pueden ayudar a disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades serias cuando crezca su niño(a). Así que, es importante medir el IMC cada año para ver si su niño(a) está creciendo y desarrollando de una manera saludable.

#### **¿Es el peso de su niño(a) un problema de salud?**

El pasado DATE, su niño(a) fue medido(a) y pesado(a) en la escuela. EXAMPLE midió x pies con xx pulgadas y pesó xx libras, lo que le da un IMC que sugiere que el/ella pueda estar obesos.

#### **¿Qué debe hacer usted?**

Dado que el IMC de EXAMPLE sugiere que el/ella está obesos, sería bueno que hablara con el doctor de su niño(a). Por favor enséñele esta carta al doctor (EXAMPLE's BMI was **XX** or **XX** percentile). Su doctor verificara el IMC de su niño(a) y se asegurara que las medidas que se tomaron en la escuela son las correctas. Además, su doctor puede informarle acerca de una alimentación saludable y actividades físicas para su niño(a). Por ejemplo, la Academia Americana de Pediatría es un grupo de médicos que atienden a niños y sugieren que su familia debe de:

- Ofrecer bocadillos saludables tales como frutas, verduras y otras comidas bajas en azúcar y sal.
- Beber menos sodas y tomar más agua, leche desgrasada o bebidas bajas en calorías.
- Limitar a dos horas diarias el tiempo viendo televisión o jugando videos.
- Hacer ejercicios con sus niños tales como corriendo, caminando o usando la bicicleta.

Los hábitos saludables empiezan a una edad temprana. Por favor, esté conciente que la alimentación y la actividad física afectarán la salud y vida de su niño(a).

Gracias,  
EXAMPLE SCHOOL NAME  
Para mayor información, visite [www.achi.net](http://www.achi.net).

