

Marca la diferencia en tu comunidad (Make a Difference in Your Community)

[Locutor] Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

[Tomás] ¡Hola chicos! ¡Bienvenidos al programa Kidtastics de los CDC! Soy Tomás, de Kidtastics.

Como ya saben, los padres y los maestros siempre nos dicen que bebamos y comamos cosas nutritivas y que hagamos más ejercicio para estar sanos, pero no siempre es fácil.

[Cristi] Sí, lo sé Tomás. Me gustaría caminar o montar mi bicicleta para ir a la escuela, pero no hay aceras ni senderos.

[Tomás] Nos dicen que tomemos más agua, pero en mi escuela no hay fuentes de agua.

[Cristi] *Debemos* comer saludable, pero en el desayuno del sábado pasado para recaudar fondos sirvieron muchas cosas que no eran saludables.

[Tomás] Chicos, si ustedes quieren hacer cambios en su escuela y su comunidad, deben hablar, ¡por supuesto de manera respetuosa!

[Cristi] Estas son algunas de las cosas que puedes hacer para que tu escuela sea un lugar más saludable:

- Escribe una carta al director pidiéndole que haga instalar fuentes de agua.
- Escribe un comunicado en el que digas que quieres comprar alimentos más saludables para merendar, pero que en tu escuela no los venden. Si tus amigos u otros estudiantes están de acuerdo, pídeles que firmen tu petición. Luego, entrégale la petición al director, a tu maestra o al presidente de la Asociación de Padres y Maestros.
- Diles a tus padres que te gustaría ir en bicicleta o caminar a la escuela, quizás podrían reunirse con otros padres para pensar en ideas de cómo lograr que se hagan aceras o senderos para las bicicletas.

[Tomás] Consigue el apoyo de tus padres y amigos y haz cambios en tu escuela y comunidad.

Gracias por escuchar el programa de Kidtastics de los CDC. Nos hablamos pronto. Y, ¡no se olviden de mantenerse seguros y saludables!

[Locutor] Para obtener más información de salud, visita www.cdc.gov/español o llama al 1-800-CDC-INFO, es decir 1-800-232-4636.