

Dear Parents and Guardians:

For the next four weeks, our classroom will be participating in a program called the Wolf Pack Coaches Challenge. This program is being promoted by the Washoe County Health District in partnership with Washoe County School District and the Nevada Athletic Department, with support from their head coaches.

Students earn points by eating fruits and vegetables and being physically active. Daily point totals are recorded on a poster in our classroom. There are many ways that you can support your child in this program including:

- Encourage your child to eat fruits and vegetables and offer them at meal times.
- Encourage your child to be physically active. Turn off the television and participate in an active game, sports, a bike ride or walking the dog together- really anything that gets them moving.
- Encourage your child to drink the appropriate amount of water for their age.
- Be a good role model for your child. Make sure you are eating fruits and vegetables and are physically active too. Better yet, do it together as a family!
- The poster in our classroom will track points earned only on weekdays. You can encourage your child to eat fruits and vegetables and stay physically active on the weekends, even though they won't earn points.

For more information on how to help your kids eat healthy and be physically active, visit the Washoe County Health District website: [gethealthywashoe.com](http://gethealthywashoe.com)

Our class will be competing for classroom prizes! Even if we are not one of the winning classrooms, we will still be eligible for participatory prizes provided by the Washoe County Health District if we complete the program.

Thank you for your support. Please let me know if you have any questions.

Sincerely,

Estimados padres de familia y tutores:

Por las siguientes cuatro semanas, nuestro salón estará participando en un programa llamado Reto de Entrenadores de Wolf Pack. Este programa es promocionado por el Departamento de Salud del Condado de Washoe en colaboración con el Distrito Escolar del Condado de Washoe y el Departamento de Atletismo de Nevada con el apoyo de su Entrenadores titulares.

Los estudiantes puede ganar puntos por comer frutas y verduras, beber agua y estar activos físicamente. El total de puntos serán acumulados en un poster en nuestro salón. Existen varias maneras de apoyar a su hijo(a) en este programa, las cuales incluyen:

- Anime a su hijo(a) a comer frutas y verduras, y ofrézcaselos a la hora de comer.
- Anime a su hijo(a) a estar activo físicamente. Apague el televisor y participe en un juego activo, deportes, andar en bicicleta o caminar juntos al perro - en realidad cualquier actividad que les haga mover.
- Anime a su hijo(a) a beber la cantidad apropiada de agua de acuerdo a su edad.
- Sea un buen ejemplo para su hijo(a). Usted también debe asegurarse de comer frutas y verduras, y de mantenerse activo también. Mejor aún, ¡háganlo juntos como familia!
- El poster en nuestro salón contará los puntos que ganen durante la semana. Usted puede animar a su hijo(a) a comer frutas y verduras, mantenerse activo y beber agua en los fines de semana, aunque no acumule puntos.

Para más información sobre como puede ayudar a sus hijos a comer saludable y mantenerse activos, visite la página en línea del Departamento de Salud del Condado de Washoe: [gethealthywashoe.com](http://gethealthywashoe.com)

¡Nuestro salón concursa por premios! Incluso si no somos uno de los salones ganadores, podemos competir por premios de participación si participamos en programa que ofrece el Departamento de Salud del Condado de Washoe.

Gracias por su apoyo. Por favor déjeme saber si tiene preguntas.

Atentamente,