

SuSalud NEWSLETTER

Septiembre, 2017

Saludos!

Gracias por leer nuestra publicación comunitaria. Durante este mes, nuestros niños en edad escolar están terminando de asimilar el comienzo del curso escolar.

Recuerden que nuestros pequeños necesitan descanso y alimentación saludable para mantener las mentes claras para su aprendizaje.

Educar e informar constituyen una de nuestras metas fundamentales. Recibiendo a tiempo la información y ayuda necesaria se pueden prevenir numerosas enfermedades. En la Clínica Peñalver trabajamos para ello, nuestra tarea está enfocada en la medicina preventiva y usted es el eslabón más importante. Por favor asegúrese de tener a mano los teléfonos a los que puede llamar para pedir ayuda o información.

Una vez más, reitero nuestro compromiso de seguir sirviendo a nuestra comunidad en mi nombre y en el de la junta de Fideicomisarios, queremos que consideren; la Clínica Peñalver como un recurso de medicina primaria para toda la familia.

Sinceramente,

Boris Alvarez
Director Ejecutivo

Junta de Fideicomisarios de La Clínica Peñalver

Mr. Eloy Villasuso
Chair de la Junta

Mr. Alfred Andrew, Esq
Vice-Chair

Mr. Armando Sancho-Rafi
Tesorero

Mr. Alberto Herrera, Phd
Secretario

Mrs. Natacha Seijas
Past-Chair

Hon. Luis C Morse
Chair- Emeritus and Founder

Mr. Elias Tacher, CPA
Mr. Jose Hernandez, CFP
Mrs. Monica Viguez Pitan, Esq
Mr. Fernando Arencibia Jr.

Director Ejecutivo
Boris Alvarez, MBA-HS

El deporte mejora la atención de los niños

JOSÉ ANDRÉS RODRÍGUEZ

Practicar ejercicio es aconsejable para la salud del organismo y para la mente de los niños. Jugar al baloncesto o a fútbol, practicar natación, gimnasia o danza... No importa qué tipo de actividad sea. Cada vez más estudios demuestran que la práctica del deporte es beneficiosa para la salud.

El organismo de los más pequeños está en continua formación y crece de forma muy rápida. La práctica deportiva aumenta su desarrollo motor, fomenta la flexibilidad y el equilibrio y, como en el resto de la población, evita el sedentarismo.

También se obtienen muchos otros beneficios. Fomenta el aprendizaje de las reglas sociales, a que se supere el individualismo y ayuda a quienes son más tímidos a que se abran a los demás. Además, permite canalizar la impulsividad y la agresividad. También favorece la mejora de la coordinación, las posibilidades motoras y el crecimiento sano de huesos y músculos. Y, a su vez, estimula a los pequeños a que asuman responsabilidades.

ACTIVIDADES PARA EL MES DE SEPTIEMBRE 2017

Viernes Septiembre 8, 2017	 Chequeo de Colesterol y Presión Gratis Navarro Discount Pharmacy 2:00pm-4:00pm 5252 West Flagler ST, Miami, FL 33134
Martes Septiembre 12, 2017	 Chequeo de Colesterol y Presión Gratis Miami Dade Collage 9:00am-12:00pm 627 SW 27 Ave Miami, FL 33133
Miércoles Septiembre 2, 2017	 Clases Educativas Clínica Peñalver 2:00 pm- 4:00 pm 971 NW 2 ND Street Miami, FL 33128
Martes Septiembre 26, 2017	 Chequeo de Colesterol y Presión Gratis Miami Dade Collage 9:00am-12:00pm 627 SW 27 Ave Miami, FL 33135
PARA MAS INFORMACION: Phone: 305-545-7737-Ext 6	

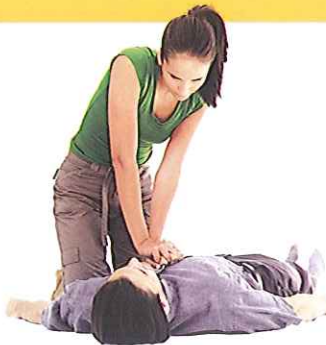
Muévete con Nosotros!

ZIKA

No deje que un intruso lo moleste y lo pique. Protéjase de las picadas de Mosquito!
Para más información visite www.miamidade.gov/mosquito o llame al 311

**Clases de
Ejercicios todos los
Lunes, Miércoles y Viernes
5:00PM – 6:00 PM
CENTRO DE ACTIVIDADES**

Usted puede
RESUCITAR
a una persona



1- LLAME AL **911**
2- PRESIONAR FUERTE Y RÁPIDO
EN EL CENTRO DEL PECHO.

Quando una persona tiene un Ataque Cardíaco, su chance de sobrevivir depende de alguien que responda inmediatamente.

Para más información sobre temas de salud; ingrese a nuestra página web
www.drpenalverclinic.org
971 NW 2nd St. • Miami, Florida 33128 • Phone: 305-545-7737