



DESARROLLANDO HÁBITOS SALUDABLES

Sabiduría Navideña de Frosty y El Grinch

Hola Familias,

Durante esta época del año mostramos nuestro lado tierno. Queremos que nuestros hijos se sientan felices y amados, a veces dándoles las cosas que deseábamos tener cuando éramos pequeños. Y con las redes sociales mostrando las fiestas "perfectas" de todos, es fácil sentir que deberíamos estar haciendo más: más regalos, más salidas, más de todo. Por eso, este mes, estamos reflexionando con la sabiduría escondida en dos historias navideñas clásicas: Frosty el Muñeco de Nieve y El Grinch.

Frosty nos recuerda lo rápido que puede aparecer la alegría. Un sombrero tonto, una canción alegre, un momento en la nieve, y de repente el día se siente un poco mejor. Los niños no necesitan cosas grandes y caras para sentir la magia. La sienten en los momentos pequeños y juguetones que compartimos.

El Grinch nos enseña que incluso cuando quitamos los regalos, las decoraciones, las "cosas", lo que más importa permanece: el amor, la comunidad y la unión. Su corazón no crece por recibir más... crece por conexión.

Estas historias nos llevan de vuelta a la verdad que a veces olvidamos: nuestros hijos no necesitan lo máximo para sentirse al máximo. Ellos recuerdan la calidez, la risa, la forma en que los hacemos sentir vistos y seguros.

Así que esta temporada, no nos enfoquemos en la presión y volvamos al corazón de las cosas:
presencia sobre perfección, amor sobre listas, conexión sobre comparación.

Preescolar HRL

Los más pequeños ven las fiestas de manera diferente: sienten el momento, no la presión. Por eso Frosty y El Grinch hacen mucho sentido en el mundo de un niño. Los niños encuentran alegría en las cosas pequeñas y, al igual que los Quién de Whoville, lo que más les importa es la conexión.

Algunos recordatorios amables esta temporada:

- ❄️ Los momentos simples son los que más importan.
- ❄️ Las rutinas ayudan a los niños a sentirse seguros.
- ❄️ Tu presencia es la verdadera magia de las fiestas.

🧑‍🤝🧑 Consejos de Salud Invernal

- Lávense las manos a menudo para ayudar a detener la propagación de resfriados.
- Abríguense con capas para mantener a los niños calientes afuera.
- Mantengan la hora de acostarse constante: las rutinas ayudan a los niños a sentirse seguros durante las semanas ocupadas.
- Ofrezcan bebidas calientes y descanso si comienzan los moqueos.

Rincón de Recursos Familiares

Elijan un cuento navideño favorito: Frosty, El Grinch o cualquier cosa que le encante a tu hijo. Apaguen las luces, usen una lámpara o linterna y lean juntos con una bebida caliente o un refrigerio. Es simple y crea el tipo de recuerdo que los niños guardan para siempre.

Para nuestros aprendices más pequeñitos, la alegría no se compra, se comparte.

🎀 Deseos Festivos

Al cerrar el año, deseamos a su familia una temporada llena de alegría, descanso y conexión. Ya sea que celebren Navidad, Hanukkah, Kwanzaa o simplemente disfruten de un tiempo de tranquilidad juntos, que su hogar se sienta cálido y lleno de amor. Y si extrañan a alguien esta temporada, que encuentren momentos suaves de paz.

—Equipo de HRL

