



DESARROLLANDO HÁBITOS SALUDABLES

El amor y la salud van de la mano

¡Hola familias!

Como padres y cuidadores, dedicamos tanto tiempo a cuidar de nuestros hijos y de nuestros hogares que es fácil olvidarnos de nuestra propia salud. A menudo pensamos que el amor es lo que hacemos por nuestros hijos, pero el amor también se manifiesta en cómo nos cuidamos a nosotros mismos. Este mes, queremos recordarles a los padres que cuidar de su propia salud es una de las cosas más amorosas que pueden hacer por sus hijos.

Muchos padres no se ponen primero. Nos saltamos comidas, retrasamos las visitas al médico o no manejamos el estrés porque siempre hay mucho que hacer. Con el tiempo, ese estrés puede afectar nuestro cuerpo, nuestro estado de ánimo y cómo nos sentimos cada día.

El amor comienza contigo. Cuidar de tu salud no significa hacerlo todo a la vez. Puede empezar con pequeños pasos, escuchando a su cuerpo, descansando cuando puedas, bebiendo más agua o programando un chequeo médico. Cuando los padres se cuidan a sí mismos, están en mejores condiciones para cuidar a sus hijos.

♥ Cuidarte a ti mismo es parte de cuidar a tu hijo. El amor y la salud van de la mano ♥

Preescolar HRL

Cuidar de los más pequeños puede ser alegre y agotador. Desde los niños difíciles para comer y las noches sin dormir hasta sus grandes emociones y sus berrinches, los primeros años exigen mucho de los padres y cuidadores. Es normal sentirse cansado, abrumado o inseguro algunos días.

♥ Recordatorios para padres de niños pequeños:

- Cuando tu hijo descanse, está bien que tú descanses
- Algunos días, una corta siesta importa más que los platos
- La cena puede ser sencilla en los días difíciles
- Rutinas ayudan a crear espacio para los niños y los padres
- Un pequeño momento de cuidado para ti es suficiente

Durante estas fases, cuidarse a sí mismo puede resultar difícil. Muchos padres aprovechan los momentos de tranquilidad para ponerse al día con las tareas porque no hay tiempo durante el día.

Pero descansar también es importante. Las rutinas pueden ayudar a crear pequeños momentos para hacer una pausa y ver cómo te sientes. Incluso un breve descanso puede marcar la diferencia.

Rincón de Recursos Familiares

A veces los niños nos ven de maneras que no esperamos. Este mes, intenta un momento familiar divertido preguntándole a tu hijo qué cree que te ayuda a sentirte bien, feliz o en calma.

Puedes hacer preguntas como:

- "¿Qué crees que me ayuda a sentirme mejor cuando estoy cansado?"
- "¿Qué me hace sonreír?"
- "¿Qué hago cuando necesito un descanso?"

Para los niños más pequeños o los niños que aún no hablan mucho, puedes:

- Dejarles que señalen a imágenes
- Observar lo que te traen cuando estás cansado
- Notar cómo responden cuando descansas o vas más lento

Los niños se dan cuenta de más de lo que pensamos.

Estos pequeños momentos pueden ayudar a las familias a reír, conectarse y aprender cómo se ve el cuidado a través de los ojos de un niño.

