



## DESARROLLANDO HÁBITOS SALUDABLES

### El sabor del amor

**Hola, padres y cuidadores,**

Febrero es todo sobre el amor, pero el amor no siempre es sencillo. Viene en muchos sabores. A veces, el amor se siente dulce: como un abrazo cálido, una palabra amable o una risa compartida. Otras veces, puede resultar **difícil**: como cuando ocurren malentendidos, cuando la vida separa a las personas o cuando alguien que nos importa se le hace difícil mostrar amor de la manera que necesitamos.

El amor no se trata sólo del romance: está en cómo cuidamos de nuestros hijos, cómo mostramos paciencia en los momentos difíciles y cómo apoyamos a nuestros amigos y familiares. El amor está en los pequeños actos de bondad, en la forma en que escuchamos e incluso en las lecciones aprendidas en tiempos difíciles. **El amor, en esencia, es lo que le da a la vida su significado más profundo.**

Pero el amor es más que un simple sentimiento: es una elección. Está en cómo nos movemos hacia adelante en lugar de quedarnos estancados en el dolor. **El perdón no significa que lo que pasó estuvo bien. Significa que no dejaremos que el dolor nos controle.** Cuando perdonamos, nos liberamos. Nos volvemos más fuertes porque elegimos el amor sobre la amargura, la paz sobre la ira y el crecimiento sobre quedarnos estancados. El amor no es debilidad.

Se necesita verdadera fuerza para amar en tiempos difíciles, para perdonar y para defender a las personas que nos importan, incluso a nosotros mismos. **El amor tiene el poder de sanarnos, cambiarnos y liberarnos.**

Así que este mes exploremos los muchos sabores del amor: **cómo lo damos, cómo lo recibimos y cómo se lo enseñamos a nuestros hijos.**



### Preescolar HRL

Los niños pequeños experimentan el amor de diferentes maneras y, como padres, ayudamos a moldear cómo lo entienden.

- **El dulce sabor del amor**
  - Un abrazo, un cuento antes de dormir o decir: "Estoy muy orgulloso de ti".
- **El sabor picante del amor**
  - Enseñarles el bien y el mal, incluso cuando no les guste escucharlo.
- **El sabor amargo del amor**
  - Cuando las cosas no salen como ellos quieren, cuando cometen errores o cuando tienen que esperar por algo, pero sabiendo que aún son amados.

**Un Dato Curioso:** Enseñar a los niños que el amor no se trata sólo de sentirse felices, sino también de bondad, paciencia y aprender de los errores, les ayuda a convertirse en personas fuertes y amorosas.

### Rincón de Recursos

#### **Family Activity: Cooking Up Love**

El amor y la comida van mano a mano: ambos unen a las personas y mejoran la vida.

👩 Este mes, cocina una comida 'Sabor de Amor' en familia. Elija un plato que tenga diferentes sabores, tal vez algo dulce y salado (como pollo glaseado con miel o pretzels cubiertos de chocolate). Mientras cocina, hable sobre cómo el amor se presenta de diferentes maneras, ¡al igual que la comida!

🌟 Cosas de qué hablar mientras cocinas:

- “¿Cuándo fue un momento en que alguien te hizo sentir realmente amado?”
- “¿Cómo demostramos amor en casa?”
- “¿Alguna vez has tenido que perdonar a alguien? ¿Cómo te sentiste?”

**Recuerde:** los niños no siempre dicen “te amo” con palabras; lo demuestran con pequeñas formas, como compartiendo su comida favorita o haciéndole un dibujo. El amor está en los pequeños momentos.

El amor no siempre es fácil, pero siempre vale la pena. Ya sea dulce, picante o incluso un poco amargo, el amor es lo que le da a la vida su sabor más rico. 🧡 Les deseamos un febrero lleno de amor, calidez y conexión del equipo HRL 🧡