



## DESARROLLANDO HÁBITOS SALUDABLES

### Resolucion del Año Nuevo: Menos Presión, Más Descanso

¡Hola familias!

Enero es el mes de "ponerse las pilas". Comer mejor. Ser más activo. Fijar metas. Empezar de nuevo. De repente, todo el mundo está bebiendo más agua y pensando en ir al gimnasio 😊

Pero hay algo de lo que no hablamos lo suficiente. Muchas metas son más difíciles de alcanzar cuando estamos cansados, no solo físicamente, sino también mental y emocional. A veces dormimos, pero nuestros pensamientos siguen corriendo. El estrés y la preocupación pueden mantener nuestro cerebro "encendido" toda la noche, dejándonos cansados, con poca energía o sin sentirnos como nosotros mismos al día siguiente.

El descanso no es un extra. El descanso no es pereza. El descanso es parte de la salud. Los atletas siempre han hablado de la importancia del descanso porque les ayuda a rendir al máximo. Sin un descanso real, el cuerpo no puede recuperarse ni rendir bien. Lo mismo es cierto para los padres, cuidadores y niños. El descanso apoya la concentración, el estado de ánimo y la energía que necesitamos para superar el día.

**Este enero, invitamos a las familias a pensar en el descanso como parte del plan, no como algo que tienes que ganarte, apresurar o por lo que hay que sentirse culpable.**

### Preescolar HRL

El Año Nuevo también puede ser un momento para notar cuánto están creciendo nuestros pequeños. Podemos establecer objetivos sencillos de Año Nuevo para apoyar el crecimiento de nuestros hijos, animándolos en los momentos diarios.

**Esto podría ser:**

- Practicar escribir su nombre
- Sostener una crayola o lápiz
- Usar el baño con un poco de ayuda
- Intentar sentarse en el inodoro en casa
- Pasar las páginas de un libro
- Ayudar a recoger juguetes
- Usar palabras para comunicar cómo se sienten

Cada niño crece a su propio ritmo.  
Algunos días se sentirán fáciles.  
Otros días no.  
Eso está bien.

**El apoyo importa. La paciencia importa.  
Los pasos pequeños importan.**

### Rincón de Recursos Familiares

Menos Presión, Más Paz

Muchas familias están aprendiendo que ir más despacio no significa hacer menos, significa hacer lo que importa. Compartir una comida, apagar las pantallas un poco antes o tomar unas cuantas respiraciones profundas juntos puede ayudar a crear momentos de más calma en el hogar.

Los niños no necesitan hogares perfectos.  
Necesitan espacios tranquilos.

Las pequeñas pausas pueden hacer una gran diferencia.

