



DESARROLLANDO HÁBITOS SALUDABLES

Disfrutando del caos del verano

Hola, padres y cuidadores:

¡Llegó el verano! Los días son largos, hace calor y los niños están en casa pidiendo meriendas, diversión y más meriendas. Ya sea que trabajes o estés en casa durante el día, el verano puede ser abrumador.

Pero no estás solo. ¡Muchos padres se sienten así! Los horarios cambian, las rutinas dejan de existir y mantener a los niños ocupados (sin gastar mucho) es difícil.

Este mes, queremos ser realistas y añadir un poco de humor. Puede que no lo tengas todo bajo control (¿quién lo tiene?), pero si alguna vez te has escondido en el baño solo para tener un momento de paz, estás en buena compañía. **Este mes busquemos las pequeñas risas, los momentos de gozo y maneras nuevas de cuidarnos.**



Preescolar HRL

Rincón de la primera infancia:

Los niños pequeños notan cuando las cosas cambian, aunque no puedan expresarlo. Por eso el verano puede ser complicado para ellos. Intenta mantener 1 ó 2 pequeñas rutinas iguales cada día. Podría ser un paseo por la mañana, leer un libro o una merienda. Estas pequeñas cosas ayudan a los niños a sentirse tranquilos y seguros.

Dato curioso: Cuando los niños se ríen y juegan con alguien a quien quieren, esto les ayuda (¡y a ti también!) a sentirse menos estresados.

La risa crea conexión.

Rincón de Recursos

Actividad familiar: “La lista de relajación”

Aquí tienes algunas ideas:

- Organiza una fiesta de baile en la sala
- Inventa historias divertidas juntos
- Prepara cubitos de hielo en forma de frutas y ten un día de “agua elegante”
- Llena una bañera pequeña con agua y juguetes; ¡para jugar en el agua no hace falta una piscina!

Pega la lista de relajación en el refrigerador. Cuando el día se sienta largo, elige una actividad y descansa.

Diversión de verano gratis y económica en Nueva York

Piscinas públicas y duchas:

- Gratis en muchos NYC parques
- Encuentra una cerca de ti:
<https://www.nycgovparks.org/facilities/outdoor-pools>

Diversión en la biblioteca

- Cuentos, manualidades y más
- Ver eventos:
- <https://www.nypl.org/summer/2025>

Películas al aire libre en parques:

- Ve una película bajo las estrellas
- Encuentra un parque cerca de ti:
<https://mommypoppins.com/new-york-city>

