



## DESARROLLANDO HÁBITOS SALUDABLES

### Comienza Fuerte, Termina Fuerte

¡Hola familias!

Marzo ya está aquí, y esta época del año puede parecer un largo camino entre las vacaciones de invierno y primavera. La energía puede bajar, las rutinas pueden fallar y todos pueden sentirse un poco cansados, incluyendo a los padres.

Un final fuerte suele empezar con rutinas diarias sencillas. Cuando los niños duermen lo suficiente, comen de forma balanceada, asisten a la escuela con regularidad y se sienten apoyados en casa, están mejor preparados para aprender y participar en clase.

Este también es un buen momento para un chequeo médico. Pequeños cambios en el comportamiento o la salud de su hijo/a a veces pueden afectar la concentración y la asistencia. Le recomendamos que se informe si su hijo/a:

- Entrecierra los ojos o se queja de dolor de cabeza
- Sube mucho el volumen
- Ronca con frecuencia o se siente inusualmente cansado
- Usa su medicación para el asma con más frecuencia
- Menciona dolores de estómago o dificultad para concentrarse

Hablar de cualquier preocupación a tiempo puede evitar problemas mayores en el futuro. Sí nota cambios, comunicarse con la escuela o el profesional de la salud de su hijo/a puede marcar una gran diferencia.

Juntos, podemos ayudar a nuestros niños a mantener rutinas saludables, estar presentes en la escuela y desarrollar la confianza que necesitan para terminar el año con fortaleza.



### Preescolar HRL

Los años de preescolar y los primeros años de primaria están llenos de crecimiento. Y si, esta etapa es emocionante, pero también puede ser estresante para los pequeños y sus cuidadores.

A medida que el clima comienza a cambiar, los niños pueden experimentar cambios en los patrones de sueño, los niveles de energía o las emociones. Fomentar hábitos diarios sencillos en casa pueden facilitar las transiciones.

♥ **Recordatorios para padres de niños pequeños:**

- Mantengan rutinas constantes a la hora de acostarse y despertarse
- Dediquen tiempo extra por la mañana para reducir el estrés
- Fomentar el lavado de manos y los hábitos de higiene saludables
- Observen cambios en el habla, la audición o la atención
- Ayuden a los niños a practicar el uso de las palabras para expresar sus sentimientos

Desarrollar la independencia también fomenta la confianza. Pequeñas tareas como preparar la mochila con ayuda, guardar los juguetes o elegir un refrigerio saludable ayudan a los niños a sentirse capaces y preparados para la escuela. Unas rutinas sólidas ahora crean las bases de hábitos saludables para toda la vida.



### Rincón de Recursos Familiares

A veces, una simple conversación puede revelar mucho. Intenta hablar con tu hijo/a con preguntas abiertas

**Iniciativas de conversación:**

- ¿Qué te ayuda a sentirte listo/a para la escuela?
- ¿Hay algo que te dificulta concentrarte en clase?
- ¿Qué parte del día te resulta más fácil? ¿Qué te resulta más difícil?

**Revisión rápida en casa:**

- ¿Duerme tu hijo/a de 9 a 11 horas?
- ¿Prepararon las mochilas la noche anterior?
- ¿Tienen sus medicamentos y contactos de emergencia al día?
- ¿Ha tenido su hijo/a revisiones de la vista, la audición o el dentista recientemente?

**Intenta esta semana:**

- Crea una rutina de 10 minutos para relajarte antes de acostarte
- Prepara la ropa y los útiles escolares la noche anterior
- Planifica una opción de refrigerio saludable juntos
- Celebra un pequeño logro cada día

Los pequeños pasos pueden marcar una gran diferencia. Agradecemos nuestra colaboración para apoyar a tu hijo/a cada día.

