

DESARROLLANDO HÁBITOS SALUDABLES

Reunir, Agradecer y Cuidar

Hola Familias,

A medida que el clima cambia, la vida puede sentirse un poco más pesada, las mañanas se vuelven más frías, los días pasan más rápido y las fiestas traen sus propias presiones. Pero noviembre también nos invita a desacelerar por un momento y notar las cosas que a menudo pasamos por alto: esa **respiración tranquila** que tomas antes de comenzar el día, la **calidez que sientes al entrar** después del frío de afuera, o los **pequeños momentos** que te recuerdan que estás haciendo tu mejor esfuerzo.

Este mes, nos enfocamos en la gratitud que aparece en la vida cotidiana, en los momentos simples de nuestro día que nos ayudan a superar mañanas ocupadas, largas listas de tareas pendientes y todos los altibajos de la paternidad.

Apoyo Comunitario: Ayuda con las Comidas

Si tu familia necesita un poco de apoyo adicional con las compras este mes, no estás solo. Toda familia merece una comida caliente y un corazón cálido durante las fiestas. Eres parte de una comunidad que se preocupa. Aquí hay lugares que pueden ayudar sin hacer preguntas: [Banco de Alimentos Locales](#)

Preescolar HRL

Niños Acogedores y Saludables

Las mañanas frías pueden ser mucho para los pequeños y para nosotros. Los niños no siempre entienden la prisa o el estrés, pero siempre sienten nuestra conexión. Un pequeño momento de calidez o juego puede cambiar una mañana difícil.

Los Superpoderes de la Bufanda

Una bufanda suave sobre la boca y la nariz de tu hijo calienta el aire antes de que lo respiren, lo cual es útil en días fríos para los pequeños con asma. Puedes hacerlo divertido llamándola su “bufanda superpoderosa de aliento cálido”.

Haz que el Paseo Sea Divertido

Incluso si tu paseo es de solo unos minutos, el aire frío puede hacerlo sentirse largo. Un poco de juego ayuda mucho. Intenta convertir el paseo en algo divertido:

 Caminando como pingüinos

 Contando las hojas crujientes

 Buscando algo nuevo en la cuadra



Rincón de Recursos Familiares

Salud, Apoyo y Herramientas Sencilla

 El clima frío, los aromas de las fiestas y el polvo de adentro pueden desencadenar el asma. Saber qué buscar y cómo responder es una cosa que podemos controlar. **Este mes estamos ofreciendo:**

✓ [Nuestra Aplicación Gratuita de Asma](#)

Una herramienta sencilla para ayudar a las familias a comprender los síntomas, manejar las crisis y sentirse más seguras durante la temporada de invierno. Descárgala en www.hrl.nyc

✓ [Talleres de Asma para Escuelas y Familias](#)

Estamos listos para llevar nuestros talleres de asma aptos para padres de la comunidad escolar. Si su escuela está interesada, envíe un correo electrónico a rtc@chfund.org

✓ [Consejos para las Fiestas](#)

- Ventila un poco mientras cocinas, el humo puede ser un desencadenante
- Mantén la medicación de rescate cerca cuando viajas
- Usa una bufanda para calentar el aire que respiran los pequeños cuando están afuera

Esta temporada no tiene que ser perfecta. Solo tiene que ser tuya. Un momento cálido aquí, una pequeña respiración allá, una pequeña chispa de gratitud, todo suma. Estamos agradecidos por ti y estamos aquí para apoyar a tu familia durante los meses más fríos que se acercan.

-Equipo de HRL



www.HRL.NYC