healthy AND READY TO learn
Children's Health Fund

Bienestar Mensual

Ideas y recursos que puede utilizar para apoyarse así mismo y a los niños en su vida.



DESARROLLANDO HÁBITOS SALUDABLES

Una temporada de cuidado, conexión y preparación: ¡preparándonos para una temporada llena de actividades!

¡Feliz noviembre, familias de HRL!

El fin de año puede ser una época muy activa y emocionante para las familias. Ya sea que pasen tiempo con sus seres queridos, compartan comidas o disfruten de tradiciones especiales, un poco de planificación puede hacer que todo sea más fácil. Aquí tienen unos consejos sencillos para ayudar a su familia a prepararse:

- Hagan un plan: Anoten lo que necesitan hacer antes del gran día. Hagan una lista de compras y preparen con anticipación todo lo que puedan.
- Dediquen tiempo a comidas saludables: Disfruten de sus comidas favoritas. Traten de incluir frutas, verduras y agua durante el día.
- No se olviden de descansar: los días ocupados pueden ser agotadores. Traten de mantener un horario regular para acostarse y asegúrense de que todos duerman lo suficiente.
- Mantengan a su familia segura: Lávense las manos antes de cocinar, guarden los objetos afilados y mantengan los alimentos calientes lejos de los niños pequeños.
- Disfruten el tiempo juntos: ¡No es necesario que todo sea perfecto! Dediquen tiempo para hablar, jugar, reír y disfrutar de momentos especiales en familia.

Recuerden: Cada familia es diferente. Sin importar cómo pasen esta época del año, ¡disfruten juntos de los pequeños momentos!

Preescolar HRL

Pequeños momentos, grandes recuerdos

¡A los niños les encanta pasar tiempo con las personas que quieren!

Los cambios en las rutinas diarias a veces pueden ser difíciles para los niños pequeños. Aquí tienen algunas maneras de ayudarles:

- Mantengan la misma rutina para ir a dormir.
- Hablen con su hijo sobre los planes próximos.
- Permítanles ayudar con tareas sencillas, como poner la mesa o decorar.
- Dediquen tiempo para leer y jugar juntos.

Recuerden: Las actividades sencillas pueden ayudar a los niños a sentirse felices, seguros y amados.

Rincón de Recursos Familiares

¿Buscan maneras de apoyar a su familia?

Aquí tienen algunos lugares por donde empezar:

- Despensas de alimentos (Food Pantries): Encuentren alimentos gratuitos para su familia.
- Bibliotecas locales: Disfruten de libros, actividades y programas gratuitos para niños.
- Centros comunitarios: Encuentren eventos y actividades familiares.
- Programas familiares: Infórmense sobre los servicios y el apoyo disponibles en su área.
- Vacunas contra la gripe: ¡No olviden ponerse la vacuna contra la gripe! La mayoría de los planes de seguro médico cubren las vacunas contra la gripe sin costo en las farmacias participantes.

Recuerden: ¡Pedir ayuda está bien! Hay recursos disponibles para apoyarles a ustedes y a su familia.

Conoce al equipo de HRL



Latoya Thomas - Health and Community Education Engagement Liaison

¡Dato Curioso!

¡Me encanta usar cupones y buscar ofertas!

Síguenos en las redes sociales:

Healthy & Ready to Learn

@hrl.nyc

www.HRL.NYC