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

¡Adopten hábitos saludables este otoño!

Feliz octubre, familias de HRL:

Ha llegado el otoño, trayendo consigo un clima más fresco, hojas coloridas y actividades divertidas en familia. Este mes, compartimos formas sencillas de mantener a su familia saludable, disfrutar de la temporada y crear recuerdos especiales juntos.

A medida que los días se acortan y anochece más temprano, el otoño es una excelente época para establecer rutinas saludables en su familia:

- Mantengan una rutina para la hora de dormir: intenten que sus hijos/as se acuesten y se despierten a la misma hora todos los días.
- ¡A moverse!: disfruten de una caminata o jueguen al aire libre durante las horas de luz, siempre que sea posible. ¡Recuerden que los niños necesitan la vitamina D del sol para crecer sanos!
- Consuman alimentos coloridos: incluyan frutas y verduras en las comidas de su familia.
- Dediquen tiempo a conectar: lean un libro, conversen sobre cómo les fue en el día o realicen actividades tranquilas juntos antes de ir a dormir.

Preescolar HRL



Emociones intensas, cuerpos pequeños

¿Tu pequeño llora, grita o tiene una rabieta cuando las cosas no salen como él quiere? Esto es algo normal durante la primera infancia. Los niños pequeños aún están aprendiendo a comprender y gestionar sus emociones.

¿Cómo puedes ayudar?

- Mantén la calma: habla con un tono de voz suave cuando tu hijo esté alterado.
- Ponle nombre a la emoción: di algo como: «veo que te sientes frustrado» o «estás enfadado».
- Ofrece consuelo: hazle saber a tu hijo/a que estás ahí para ayudarlo.
- Establece límites claros: está bien decir «no» y, al mismo tiempo, mostrar cariño y comprensión.

Es posible que los niños pequeños necesiten tiempo para calmarse antes de poder escuchar o hablar sobre lo que ha ocurrido. Ten paciencia y ayúdalos a aprender, paso a paso.

Rincón de Recursos Familiares

Consejos de seguridad para Halloween

¡Halloween es una época divertida para los niños y las familias! Ten en cuenta estos consejos de seguridad durante la celebración:

- Elige disfraces que queden bien y que permitan a los niños ver con claridad.
- Utilicen linternas o elementos reflectantes al salir a pedir dulces.
- Acompaña a los niños pequeños y cruza las calles de forma segura.
- Revisa los dulces antes de que los niños los coman.
- Elige golosinas adecuadas para la edad de los más pequeños.

¡Diviértanse, manténganse sano y disfruten juntos de Halloween!

Conoce al equipo de HRL



Angie Vega - Directora

¡Dato Curioso!

Una de mis actividades favoritas en verano es visitar parques temáticos y subirme a las montañas rusas más altas que encuentro. Me encanta la emoción, ¡aunque, al llegar a lo más alto, me pregunto en qué me he metido!

Síguenos en las redes sociales:

Healthy & Ready to Learn

@hrl.nyc

www.HRL.NYC