








## DESARROLLANDO HÁBITOS SALUDABLES

### Cosecha Saludable, Hogares Saludables

Hola familias,

El otoño ya está aquí, la estación de las hojas coloridas, las sudaderas acogedoras y quizás uno... o dos postres de calabaza. Pero además es el momento en que los resfriados, la tos y las crisis de asma se cuelean. Este mes, nos dedicamos a cosechar hábitos saludables para que sus pequeños se sientan bien, listos para aprender y listos para disfrutar de todas las cosas buenas que trae esta estación.

#### Adelántese a las Enfermedades de Otoño:

-  **Lávense las manos:** ¡conviértanlo en un baile! Canten el coro favorito de su hijo mientras se las lavan.
-  **Vístanse en capas:** las mañanas pueden ser frías, pero las tardes pueden calentarse rápidamente.
-  **Control de asma:** si los síntomas/la medicación de su hijo han cambiado, avisen rápidamente a la enfermera escolar. Recuerda: el asma se puede manejar en la escuela cuando se mantienen conectados.
-  **Promueva el descanso:** dormir ayuda a aumentar la inmunidad y el estado de ánimo. Los niños en edad escolar (aproximadamente de 3 a 10 años) Necesitan de 10 a 12 horas de sueño cada noche.
-  **Familias con asma:** Explore la aplicación CHF Family Asthma para ayudar a rastrear los síntomas y aprender consejos diarios para manejar el asma en casa. Descargue [www.HRL.NYC/chf-family-asthma-app](http://www.HRL.NYC/chf-family-asthma-app)

 Con un poquito más de cuidado, podemos ayudarlos a mantenerse sanos y felices durante los meses más fríos. 

### Preescolar HRL

#### Rincón de la Primera Infancia:

##### ¡Pequeños Cazadores de Gérmenes!

Los resfriados, la tos y los moqueos están por todas partes esta temporada, ¡especialmente donde los pequeños comparten juguetes y abrazos!

#### Aquí les mostramos cómo ayudar a su hijo a mantenerse sano:

- Enséñeles a estornudar o toser en el codo (conviértanlo en un movimiento de superhéroe).
- Limpíen a menudo los juguetes favoritos o los objetos compartidos.
- Tengan pañuelos a mano y muéstrenles cómo tirarlos a la basura después de un solo uso.
- Manténganlos en casa para descansar cuando estén enfermos: ¡el descanso es la mejor medicina!
- Ofrezcan líquidos tibios como sopa o té (déjenlo enfriar primero) para aliviar la garganta.

Los pequeños hábitos saludables ayudan a todos (maestros y familias) a mantenerse saludables.

### Rincón de Recursos Familiares

#### Tiempo en Familia:

##### Cosechando Momentos Juntos

¡Las noches de otoño fueron hechas para el tiempo acogedor en familia! Prueben esta idea divertida y sencilla para unir a todos:

#### ¡Noche de chocolate caliente casero!

Mezclen leche tibia con cacao en polvo, un poco de miel o azúcar y una pizca de canela. Agreguen crema batida o mini malvaviscos para sonrisas extra.

*¡Trate esta receta divertida para su próxima noche familiar!!*

Bajo las mantas, beban lentamente y compartan una cosa por la que estén agradecidos. Incluso pueden comenzar una "calabaza de gratitud": escriban lo que agradecen en hojas de papel o notas adhesivas y recójánlas en un frasco.

¿La mejor cosecha de esta temporada?  
Tiempo en familia, risas y amor. 