



DESARROLLANDO HÁBITOS SALUDABLES

¡Un comienzo saludable para el nuevo año escolar!

¡Hola familias!

Un nuevo año escolar trae consigo nuevas rutinas, nuevos maestros y nuevas metas. También puede conllevar muchos cambios para los niños/as y las familias.

Asistir a clases regularmente es importante para la salud y el aprendizaje de su hijo/a. Cada día brinda a los niños/as la oportunidad de aprender nuevas habilidades, entablar amistades, conectar con sus maestros y sentirse parte de la comunidad escolar. Faltar a clases con frecuencia puede dificultar que los niños sigan el ritmo de aprendizaje y mantengan su rutina diaria.

Pequeños hábitos saludables pueden ayudar a que su hijo/a esté listo para la escuela:

- Mantenga una rutina regular para la hora de dormir y de levantarse.
- Ofrezca comidas y refrigerios saludables siempre que pueda.
- Practica una buena higiene de manos.
- Cumple con las visitas al médico y al dentista.
- Habla con tu hijo/a sobre cómo se siente.
- Prepare las mochilas y los útiles escolares la noche anterior.

Sabemos que a veces pasan inconvenientes. Los niños/as se enferman, las familias tienen agendas apretadas y, a veces, llegar a la escuela puede resultar difícil. Si su hijo/a se ausenta, mantenga el contacto con su maestro y con el equipo escolar.

Cada día de clases es importante, al igual que la salud de su hijo/a. Cuidar ambos aspectos puede ayudar a que su hijo/a se sienta listo para aprender, crecer y disfrutar de su año escolar.



Preescolar HRL

Para los niños/as pequeños, el aprendizaje continuo es importante. El preescolar ayuda a los niños/as a desarrollar habilidades sociales, lingüísticas y escolares mediante el juego y las actividades diarias.

Ayude a su pequeño a prepararse para la escuela:

- Leyendo juntos
- Hablando y escuchando
- Manteniendo una rutina de sueño regular
- Practicando hábitos saludables
- Haciendo que las mañanas sean tranquilas y positivas

Si su hijo/a está enfermo, dele tiempo para descansar y recuperarse. Cuando se sienta mejor, ayúdelo a retomar su rutina escolar.



Rincón de Recursos Familiares

A veces, cuestiones de salud, transporte, cuidado de los niños u otras necesidades familiares pueden dificultar la asistencia a la escuela. **No está solo.**

Si algo dificulta que su hijo/a asista a la escuela con regularidad, hable con su maestro, con el personal escolar o con el equipo de HRL. Es posible que puedan poner a su familia en contacto con recursos útiles.

Recuerde: Pedir ayuda es una señal de fortaleza. Queremos que todos los niños/as cuenten con el apoyo necesario para estar sanos, asistir a clases y estar listos para aprender.

