



¡Comienza el Año Nuevo con Prácticas Saludables!

Hay muchas cosas que usted puede hacer para su familia para promover prácticas saludables. Consuma una dieta sana y equilibrada, muévase y haga ejercicio, hable sobre sus sentimientos y controle el estrés, etc. Con el año nuevo a partir de la temporada de frío y gripe, aquí hay algunos recordatorios y consejos fáciles que puede utilizar (¡además de vacunarse contra la gripe!) para promover una vida saludable en el año nuevo (¡y con suerte minimizar la posibilidad de que sus hijos tengan la gripe!).

Seis Consejos Para Ayudarles a Mantener a Su Hijo Sano Durante la Temporada de Gripe

- 1** *Lávense las manos con frecuencia en el hogar y la escuela*
Debido a que los niños a menudo se tocan la boca y las caras, los padres y las madres deben asegurarse de que las manos de sus hijos se laven con agua y jabón para eliminar los gérmenes antes de comer, después de usar el baño y cuando entran la casa después de jugar. El desinfectante de manos se puede utilizar cuando no es posible lavar las manos con agua y jabón.
- 2** *¡Sean activos! Hagan que ser activo es una prioridad*
¡A los niños les encanta jugar y es bueno para ellos hacerlo! Deben hacer ejercicio regular para la salud general y el bienestar, sino también para ayudar a impulsar su sistema inmunológico. Los estudios han demostrado que ser activo puede ayudar a reducir los episodios de resfriado y gripe.
- 3** *Duermen mucho*
En promedio, los niños necesitan entre 9 y 14 horas de sueño cada día dependiendo de su edad. Es probable que tenga hijos y hijas más felices y agradables si tienen la cantidad recomendado de sueño. Además, la falta de sueño puede debilitar el sistema inmunitario y aumentar el riesgo de enfermarse.



4 Comen una dieta bien equilibrada

Proporcione a sus hijos comidas que tengan muchas frutas y verduras coloridas para ayudar a impulsar su sistema inmunitario. Busque alimentos ricos en vitamina C y vitamina D, y evite los alimentos ricos en aditivos, conservantes y azúcares.

6 Evitan el intercambio insalubre

Compartir es bueno para los niños, pero muchos artículos compartidos pueden ser un caldo de cultivo para los gérmenes. Para estar seguros en esta época del año, enseñe a los niños a nunca compartir pajitas y tazas, gorras y bufandas, ni nada que entre en contacto con sus bocas y rostros. Cuando los niños se enferman, es importante que los padres y las madres los mantengan en casa y tomen medidas para evitar que los gérmenes se propaguen a los demás.

5 Reducen el estrés

Habla acerca de los sentimientos y comparte ideas para enfrentar sentimientos desafiantes. Las hormonas del estrés elevado pueden conducir a una disminución de la inmunidad. Dé a los niños un montón de tiempo de inactividad para descansar y jugar creativamente para ayudar a reducir sus niveles de estrés y evitar que se enfermen.

Canción para lavarse las manos

Los niños pueden cantar esto DOS VECES mientras se lavan las manos para asegurarse de que se laven el tiempo suficiente.

Twinkle, twinkle, little star, 

 Look how clean my   two hands are.

 Soap and  water, wash and  scrub,

Get those  germs off, rub-a-dub.

Twinkle, twinkle, little star, 

 Look how clean my   two hands are.

El Rinconcito de los Libritos

Your Skin and Mine
by Paul Showers

I Will Never Not Ever Eat a Tomato
by Lauren Child

Alimenta tu cuerpo/Fuel the Body
by Amanda Doering Tourville



Síguenos en Facebook & Twitter @OPECParentingEd



First 5 Siskiyou ~ (530) 918-7222
www.first5siskiyou.org
www.facebook.com/First5Siskiyou
allaboutthekids@first5siskiyou.org

Referencias

Cold & Flu Season: Keep Your Family Healthy
<https://www.chla.org/blog/rn-remedies/cold-flu-season-keep-your-family-healthy>

What can parents do to lessen the chances of their kids getting a cold or the flu?
<https://uihc.org/health-topics/six-tips-keep-children-healthy-during-cold-and-flu-season>

8 secrets to keeping your family healthy this winter
<https://www.greatschools.org/gk/articles/8-secrets-keeping-family-healthy-winter/>

