

Informe a los **PADRES**

Hábitos saludables para Halloween

Lavarse las manos

Salir a pedir dulces en Halloween puede ser una actividad de alto contacto, por lo que es importante lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de las actividades de Halloween. Es importante recordar que los niños también deben lavarse las manos antes de comenzar a comer sus dulces de Halloween.¹



Mantenerse en movimiento

Halloween es una gran oportunidad para participar en actividades que mantienen a los niños en movimiento. Ya sea caminar por el vecindario, participar en un desfile de Halloween en la escuela o visitar un campo de maíz espeluznante, siempre se recomienda alentar a los niños a mantenerse activos, especialmente cuando puede hacerse de manera creativa y divertida.²

Quedarse en casa en caso de enfermedad

De manera similar a las precauciones que se toman en la escuela, si los niños presentan síntomas de resfrío, se recomienda que se queden en casa y no participen en ninguna de las actividades de Halloween, incluidas aquellas que se llevan a cabo al aire libre.³

Comer no solo dulces

Sabemos que los niños están emocionados por todos los dulces que estarán en sus baldecitos este Halloween. No obstante, es importante fomentar una dieta equilibrada con toda la familia. Las frutas y verduras proporcionan minerales y vitaminas esenciales que son vitales para la vida cotidiana y pueden ayudar a equilibrar los dulces que vienen con la temporada.

Contenido cortesía del socio de NAESP Lysol.

¹ CDC.org, "[Cuándo y cómo lavarse las manos](#)"

² CDC.org, "[Siete maneras de mantenerse seguro y saludable durante este Halloween](#)"

³ CDC.org, "[Qué hacer si está enfermo](#)"