

Desarrollo de hábitos saludables en niños para toda la vida

Informe a los PADRES

La temporada de resfrío y gripe puede ser un momento difícil para los padres. Con los niños en espacios reducidos en la escuela, puede sentirse como si los gérmenes estuvieran por todos lados, en casa y en el aula. Con las estrategias adecuadas, puede ayudar a mantener a su familia protegida de los gérmenes que causan enfermedades durante las temporadas de otoño e invierno.

Enseñe el protocolo adecuado para toser y estornudar

Cubrirse la boca al toser y estornudar es crucial para prevenir la propagación de virus y bacterias. Enseñe a los niños a cubrirse con el codo o con un pañuelo de papel al toser o estornudar, y a desecharlo correctamente luego de usarlo. Lysol se enorgullece de compartir una variedad de recursos destinados a hacer que la educación sobre hábitos saludables sea atractiva e informativa, con clases, carteles y actividades que se pueden aprovechar durante todo el año. Visite [Lysol.com/HERE](https://www.lysol.com/HERE) para descargar recursos gratuitos.

Mantenga el entorno del hogar desinfectado

Cuando sus hijos regresan a casa de la escuela, pueden traer gérmenes. Desinfecte regularmente las superficies de alto contacto en su hogar durante toda la temporada de resfrío y gripe, como picaportes, interruptores de luz y controles remotos, para ayudar a detener la propagación de gérmenes que causan enfermedades. Las toallitas desinfectantes Lysol matan el 99.9 % de los virus y bacterias cuando se usan según las indicaciones, y facilitan la limpieza y desinfección de superficies en el hogar con regularidad.



Aumente la inmunidad a través de la nutrición

Seguir una dieta bien equilibrada rica en frutas, verduras, cereales integrales, proteínas y lácteos puede darle al sistema inmunitario de su hijo la fuerza que necesita para evitar posibles enfermedades. Cuando sus hijos estén disfrutando de sus refrigerios después de la escuela o de la cena familiar, recuerde incluir todos estos grupos de alimentos en sus comidas y recuérdle a su hijo la importancia de tomar decisiones saludables.

Reúna provisiones de artículos esenciales

No hay mejor momento que la temporada de resfrío y gripe para abastecer su hogar con productos esenciales para ayudar a detener la propagación de gérmenes. En la mochila de su hijo, puede colocar un paquete pequeño de pañuelos de papel para uso personal y una botella chica de desinfectante para manos para ayudarlo a mantener la limpieza mientras está en la escuela y favorecer la reducción de los patógenos que podría traer a casa. En su hogar, tenga a mano productos desinfectantes como el aerosol desinfectante Lysol y las toallitas desinfectantes Lysol para estar preparado cuando los gérmenes que causan enfermedades ingresen a su hogar.