

## Informe a los **PADRES**

# Año nuevo, nuevos hábitos saludables

El Año Nuevo es una oportunidad para restablecer y recordarles a los niños hábitos saludables. Ahora que comenzamos a pensar en las resoluciones de Año Nuevo, intente implementar pequeñas acciones que inspiren hábitos saludables de rutina para los niños y toda su familia.

## Programe controles de manera proactiva

Es bueno cuando su hijo no está en el consultorio del médico con frecuencia, pero siempre debe pasar por su chequeo anual. Programe sus citas anuales al comienzo del año y programe recordatorios para las citas.

Los chequeos de rutina son una protección para garantizar que la salud de su hijo no se vea afectada. Además, verificar si su hijo tiene las vacunas recomendadas para su edad es un paso proactivo hacia la prevención de enfermedades.

## Año Nuevo, deporte nuevo

Comience el año presentando una actividad física nueva y emocionante para su familia. El movimiento es esencial para la salud general de su hijo y para la suya. 60 minutos de actividad física diaria no solo mejoran la salud cerebral de un niño, sino que también reducen los riesgos para la salud en adultos, como diabetes, enfermedad cardiovascular y algunos tipos de cáncer.

Aliente un nuevo deporte, pasatiempo, juego o actividad física espontánea. Las actividades pueden abarcar desde deportes en equipo como fútbol o baloncesto hasta actividades recreativas como natación o juegos infantiles. Las actividades físicas diarias también podrían incluir un juego después de la cena en lugar de ver televisión o dar un paseo por la cuadra después de la escuela. Puede construir una base sólida para un estilo de vida activo para sus hijos y su familia.



## Elija refrigerios saludables

Abastézcase de refrigerios nutritivos para su familia y téngalos preenvasados y listos para llevar. Puede ser más fácil tomar decisiones saludables cuando planifica con anticipación y tiene una buena variedad de alimentos nutritivos disponibles en los lugares donde come.

Tenga en cuenta opciones de bocadillos más saludables como barras de granola, nueces, frutas no perecederas como naranjas u opciones refrigeradas como yogur o zanahorias. Para satisfacer el ansia por lo dulce, incluya chocolate negro, opciones sin azúcar añadido o lo que considere mejor.

## Deje los gérmenes en 2023

Establezca una rutina de limpieza y desinfección para ayudar a matar gérmenes en las superficies durante todo el año. Al comienzo de la semana, use las toallitas desinfectantes Lysol y el aerosol desinfectante Lysol en las superficies que se tocan comúnmente en su hogar, como las manijas de las puertas y las superficies del baño.

Los productos desinfectantes Lysol matan el 99.9 por ciento de los virus y bacterias cuando se usan según las indicaciones, por lo que mantener una rutina de limpieza y desinfección constante puede ayudar a mantener los gérmenes bajo control durante todo el año. Para obtener más recursos sobre hábitos saludables, visite [Lysol Here for Healthy Schools](#).