

Informe a los **PADRES**

4 consejos para promover el bienestar invernal

Durante la temporada de invierno, es más fácil para los niños entrar en contacto con gérmenes que causan enfermedades como el resfriado y la gripe. Fomentar prácticas de hábitos saludables en el hogar, comenzando con estas estrategias, es una medida proactiva para ayudar a garantizar que los niños mantengan su salud y contribuyan al bienestar general de sus comunidades escolares.

1. Priorizar la nutrición

Si envía a sus pequeños a la escuela con un almuerzo envasado, intente incorporar una variedad de grupos de alimentos, ofreciendo nutrientes esenciales para mantenerlos energizados y satisfechos durante todo el día. Los CDC recomiendan que los niños de 2 años o más sigan un patrón de alimentación saludable que incluya frutas y verduras, cereales integrales, lácteos bajos en grasa, aceites y una variedad de alimentos ricos en proteínas. Intente incluir alimentos de temporada como manzanas, coles de Bruselas, zanahorias y peras.

2. Abrigarse

Si bien permanecer adentro cuando hace frío es tentador, es importante salir cuando se pueda. Vista a su hijo con varias capas para protegerlo del frío y use protección solar sin importar la temperatura exterior. Las actividades al aire libre mejoran la salud física y contribuyen a mejorar el sueño y la regulación del estado de ánimo.

3. Fomentar el lavado de manos adecuado

El lavado de manos es una línea de defensa fundamental para prevenir la propagación de gérmenes. Tan pronto como sus hijos entren por la puerta después de la escuela, recuérdelos que se laven las manos antes de comer un



refrigerio o jugar con juguetes. Si sus hijos son pequeños, haga que sea una actividad para hacer juntos yendo al fregadero y recordándoles que la técnica correcta para limpiarse bien las manos es frotar durante al menos 20 segundos.

4. Actualice su rutina de desinfección

El invierno es un gran momento para reponer los elementos esenciales del aula, como las toallitas desinfectantes Lysol y el spray desinfectante Lysol. Cuando se utilizan según las instrucciones, los productos Lysol matan el 99.9 % de los virus y bacterias. Desinfectar regularmente las superficies de alto contacto, como las mesas de la cocina y las manijas de las puertas, puede ayudar a reducir la propagación de gérmenes causantes de enfermedades.

Encuentre recursos y actividades descargables sobre el lavado de manos y la transmisión de gérmenes en [Lysol Here for Healthy Schools](#).