

Informe a los **PADRES**

Cinco consejos para preparar a su familia para un Año Nuevo saludable

A medida que los niños se relajan de las fiestas y regresan a la escuela en el Año Nuevo, tómese este momento para preparar a su familia para un feliz y saludable año 2025 con algunos hábitos nuevos.

1. Haga resoluciones de hábitos saludables

Ya sea que los estudiantes estén en casa o en el aula, establezca hábitos saludables fáciles como una resolución de Año Nuevo para practicar con la familia y los maestros. Las resoluciones fáciles de seguir son lavarse las manos antes o después de las comidas y hacer ejercicio todos los días.

2. Ayude a reabastecer el aula de su maestro

Cuando su hijo regrese a la escuela, considere traer suministros frescos para el aula para apoyar hábitos saludables, como pañuelos de papel desechables, desinfectante para manos y toallitas desinfectantes Lysol para ayudar a reducir la propagación de gérmenes en las superficies en el Año Nuevo.

3. Comiencen una nueva actividad física juntos

Comience el año presentando una actividad física nueva y emocionante para toda la familia. El movimiento es esencial para la salud general de su hijo, y para la suya, así que conviértalo en un esfuerzo familiar total. Puede ser tan simple como un juego después de la cena en lugar de ver



la televisión o dar un paseo por la cuadra después de la escuela.

4. Actualice su despensa

Cuando haga su primer viaje a la tienda de comestibles después de todas las festividades, intente volver a encaminarse con opciones saludables y una buena variedad de alimentos nutritivos.

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.

5. Comparta recursos gratuitos sobre hábitos saludables

El regreso a la escuela en el Año Nuevo también coincide con el pico de la temporada de resfríos y gripe. Aliente a sus escuelas a seguir practicando y aprendiendo sobre hábitos saludables en el aula. Como parte del programa Here for Healthy Schools de Lysol, los maestros pueden descargar [kits de minilaboratorios de ciencias](#) gratuitos para enseñar a los estudiantes sobre la ciencia de los gérmenes y los hábitos de higiene.