



5 maneras de ayudar a niños y niñas a desarrollar hábitos saludables durante un año lleno de recuerdos de la escuela

La escuela es un lugar para aprender, pero también es donde niños y niñas desarrollan amistades, comparten risas y crean recuerdos duraderos. Cuando un estudiante tiene que quedarse en casa porque está enfermo, podría experimentar “SOMO” (las siglas en inglés de “Sick of Missing Out”, que significa “harto de quedarse afuera”) por perderse esos momentos especiales, desde proyectos grupales hasta historias a la hora del almuerzo y excursiones.

Este año escolar, siga estos pasos prácticos para evitar el SOMO y mantener a los estudiantes libres de enfermedades y que puedan asistir a clases en todos esos días importantes.

1 Controles de salud matutinos

Antes de salir, haga un control rápido con su hijo o hija. ¿Siente que ha descansado bien? ¿Presenta un resfriado, tos o se queja de algo? Detectar y abordar los síntomas de manera temprana puede ayudar a evitar que las enfermedades se propaguen y prevenir ausencias mayores en el futuro.

2 Etiquetas

Germs aren't the only things that get passed around at school—supplies and lunchboxes do, too! Clearly labeling your child's personal items (water bottle, lunchbox, and jacket) helps prevent accidental sharing and helps keep those items from ending up in the lost-and-found or someone else's backpack.

3 Zona para depositar las mochilas

Después de la escuela, designe una “zona de depósito” cerca de la puerta principal para



dejar las mochilas, los zapatos y las loncheras. Limpie estos elementos con toallitas desinfectantes Lysol o rocíe las superficies de alto contacto con el aerosol desinfectante Lysol para matar gérmenes y bacterias que causan enfermedades y evitar que se propaguen por todo el hogar.

4 Alternativas saludables para los refrigerios

Comer refrigerios nutritivos después de la escuela ayuda a su hijo o hija a tener más energía y a fortalecer su sistema inmunitario. Tenga a mano opciones fáciles de llevar, como frutas, yogur o galletas integrales. Un refrigerio equilibrado puede ayudarle a su hijo o hija a recargar las baterías para hacer la tarea o para las actividades extracurriculares.

5 Rutina de relajación

Después de la escuela, aliente a su hijo o hija a tomarse un minuto para relajarse, lavarse las manos y compartir algo bueno que sucedió en la escuela. Esta rutina les ayuda a reiniciarse, darse cuerda y conectarse con sus familias y cuidadores.

Visite [Lysol Here for Healthy Schools](#).