



Semana Saludable De Todos Los Niños!

Escuela secundaria ~ Del 21 al 25 de abril

Improving Health Together



¡Haga que su escuela participe en actividades simples y saludables esta semana!



Para obtener grandes consejos, ideas y recursos, visite nuestro sitio web: howdyhealth.tamu.edu/ekhw

LUNES CONCIENTE	MARTES SABROSO	MIERCOLES DE BIENESTAR	JUEVES REFLEXIVO	VIERNES FAMILIAR
Comienza el día con una sesión de meditación guiada para ayudar a los estudiantes a centrar sus pensamientos y reducir la ansiedad.	Anima a los estudiantes a realizar un seguimiento de pequeños cambios saludables en su alimentación.	Introduce sesiones de movimiento para aliviar el estrés antes de los exámenes	Crea un tablón donde los estudiantes puedan escribir mensajes de reconocimiento para sus compañeros.	Comienza un frasco de gratitud en la escuela, donde los estudiantes puedan escribir de manera anónima las cosas por las que están agradecidos acerca de sus familias.
Anima a los estudiantes a limitar el tiempo frente a la pantalla por la mañana antes de la escuela para enfocarse en el cuidado personal, como la meditación o la escritura en un diario.	Comparte TikToks, Reels de Instagram o infografías rápidas y divertidas sobre comidas fáciles y saludables.	Organiza días de limpieza en parques o playas donde los estudiantes caminen y recojan basura..	Organiza una recolección de alimentos no perecederos para un banco de alimentos local.	Organiza un show de talentos familiar virtual o en persona, donde cada familia pueda mostrar un talento o actuación única.
Reproduce música instrumental relajante o sonidos de la naturaleza de fondo mientras los estudiantes trabajan o meditan.	Los estudiantes diseñan campañas de alimentación saludable, menús para la cafetería o desafíos en redes sociales.	Organiza juegos de quemados, carreras de relevos o ultimate frisbee durante el almuerzo.	Crea una "Lista de reproducción para sentirse bien" con canciones sugeridas por los estudiantes.	Organice eventos escolares para toda la familia, como noches de cine, actuaciones o un día de campo de juegos donde las familias puedan participar.



Asegúrese de tomar fotos y etiquetar: #EveryKidHealthyWeek y #EKHW25