



¡SEMANA SALUDABLE DE TODOS LOS NIÑOS!

Del 20 al 24 de abril

Queridas Familias...

La Semana de la Salud Infantil es una celebración nacional dedicada a promover el bienestar físico, emocional y mental de los niños. Cada día destaca un aspecto diferente de la vida saludable y ofrece maneras sencillas para que las familias participen. Estos temas facilitan la integración de la salud, la conexión y la diversión en las rutinas diarias.

¡Necesitamos tu ayuda! Tu hijo/a participará en actividades en clase. Sin embargo, el aprendizaje no termina ahí. Para ayudar a que los hábitos saludables se conviertan en una costumbre, te animamos a continuar la conversación en casa.

- Pregúntale a tu hijo/a qué aprendió ese día.
- Ayúdale a reflexionar sobre los temas tratados.
- Anímale a desarrollar hábitos saludables que se adapten a la dinámica familiar.
- ¡Muéstrale que esto es algo que pueden hacer juntos como familia!
- Utiliza algunas de las actividades que encontrarás en los recursos del reverso y a través de los códigos QR.
- ¡Toma fotos de los momentos que crearán!
- ¡Diviértanse!

Sólo un pensamiento...

La Semana de la Salud Infantil nos recuerda que los pequeños pasos –mentales, físicos y emocionales– son los que ayudan a formar niños fuertes y seguros de sí mismos.

Horario Semanal

20 DE ABRIL	LUNES DE ATENCIÓN PLENA Salud mental y bienestar
21 DE ABRIL	MARTES SABROSO Educación nutricional
22 DE ABRIL	MIÉRCOLES DE BIENESTAR Actividad física
23 DE ABRIL	JUEVES PENSATIVA Prevención del vapeo/nicotina
24 DE ABRIL	VIERNES FAMILIAR Compromiso familiar

¿Cómo podemos usar esto?

add qr codes for the activities chart, acts of kindness page, and coloring pages

Lunes de atención plena

La atención plena ayuda a los niños a relajarse, controlar el estrés y desarrollar una mayor autoconciencia.

Prueba esto en casa:

- Un minuto de respiración: inhala 4 veces, exhala 6.
- Colorea tu estado de ánimo: los niños dibujan cómo se sienten.
- Comparte tu gratitud: cada miembro de la familia comparte algo por lo que está agradecido.

Martes sabroso

Los hábitos alimenticios saludables comienzan con la exposición, la exploración y las decisiones sencillas.

Prueba esto en casa:

- Prepara tu propio plato de merienda: ofrece frutas, verduras, cereales integrales y proteínas para que los niños las combinen.
- Martes de degustación: prueben juntos una fruta o verdura nueva.
- Ayudantes de cocina: involucra a los niños en la preparación de alimentos.

Miércoles de bienestar

La actividad física es esencial para el crecimiento, la confianza y el bienestar general de los niños.

Prueba estas actividades en casa:

- Paseo por la naturaleza: una caminata para descubrir la naturaleza.
- Circuito de obstáculos en el jardín: usa sillas, tiza o juguetes para crear un circuito de desafíos rápido.
- Juegos clásicos: rayuela, el pilla-pilla, saltar a la comba.

Jueves pensativa

Promueva la salud a largo plazo de sus hijos previniendo el consumo de nicotina, incluido el vapeo.

Pruebe esto en casa:

- Comience la conversación pronto; sea sencilla.
- Comparta la información: explique los efectos.
- Practique cómo decir no: practiquen respuestas sencillas que los niños puedan usar cuando les ofrezcan algo poco saludable; practiquen cómo decir no.

Viernes familiar

Celebren el tiempo de calidad, la conexión y los hábitos saludables que construyen juntos como familia.

Prueben esto en casa:

- Noche de actividades familiares: hagan algo activo que todos disfruten.
- Hora sin dispositivos electrónicos: reserven un tiempo sin dispositivos y concéntrense en estar juntos.
- Establecimiento de metas familiares: elijan una meta semanal sencilla para trabajar juntos.

Para más información...