





PAQUETE DE REDES SOCIALES

EDICIÓN HOGAR

2026

Date	Instagram Post	Facebook Post	Graphic
<p>Jueves, 16 de abril</p> <p>🔔 PROMOCIÓN DE LA SEMANA</p> <p>Horarios Óptimos: Facebook: 7:30 AM Instagram: 9:00 AM</p>	<p>Every Kid Healthy Week es del 20 al 24 de abril 🇺🇸</p> <p>Celebramos mentes fuertes, cuerpos activos, decisiones inteligentes y familias saludables durante toda la semana.</p> <p>¿Se unen a la celebración? ¡Dejen un ❤️ en los comentarios!</p> <p>Etiqueten a @act4healthykids y usen #EKHW26 para que podamos ver y compartir cómo están celebrando.</p> <p>#EKHW26 #EveryKidHealthyWeek</p>	<p>Every Kid Healthy Week es del 20 al 24 de abril 🇺🇸</p> <p>Celebramos mentes fuertes, cuerpos activos, decisiones inteligentes y familias saludables durante toda la semana.</p> <p>¿Se unen a la celebración? ¡Dejen un ❤️ en los comentarios si están participando!</p> <p>Etiqueten a @act4healthykids en Instagram y a @ActionforHealthyKids en Facebook. Usen #EKHW26 para que podamos ver y compartir cómo están celebrando.</p> <p>#EKHW26</p>	<p>Pick one from choices or make a post for each day.</p> <div data-bbox="1570 228 1990 649"> </div> <div data-bbox="1570 686 1990 1107"> </div>

<p>Lunes, 20 de abril</p> <p> Lunes de Atención Plena (Mindfulness Monday)</p> <p>Horarios Óptimos: Facebook: 7:30 AM Instagram: 10:00 AM</p>	<p>Pausa. Respira. Reinicia. </p> <p>Intenten hoy una pausa de atención plena de 5 minutos con su hijo(a). ¿Cuál es la estrategia favorita de su familia para calmarse? Etiqueten a @act4healthykids y usen #EKHW26 #EKHW26 #MindfulnessMonday #EveryKidHealthyWeek</p>	<p>Pausa. Respira. Reinicia. </p> <p>Intenten hoy una pausa de atención plena de 5 minutos con su hijo(a). ¿Cuál es la estrategia favorita de su familia para mantener la calma? Etiqueten a @act4healthykids en Instagram y a @ActionforHealthyKids en Facebook. Usen #EKHW26 #EKHW26</p>	
<p>Martes, 21 de abril</p> <p> Martes Saludable (Tasty Tuesday)</p> <p>Horarios Óptimos: Facebook: 9:00 AM Instagram: 11:00 AM</p>	<p>¿Nuevo reto de comida esta noche? </p> <p>Inviten a sus hijos a cocinar o probar algo nuevo. ¿Qué alimento saludable descubrió recientemente su hijo(a)? Etiqueten a @act4healthykids y usen #EKHW26 #EKHW26 #TastyTuesday #EveryKidHealthyWeek</p>	<p>¿Nuevo reto de comida esta noche? </p> <p>Inviten a sus hijos a cocinar o probar algo nuevo juntos. ¿Cuál es un alimento saludable que su hijo(a) descubrió recientemente y le encanta? Etiqueten a @act4healthykids en Instagram y a @ActionforHealthyKids en Facebook. Usen #EKHW26 #EKHW26</p>	

<p>Miércoles, 22 de abril</p> <p> Miércoles de Bienestar (Wellness Wednesday)</p> <p>Horarios Óptimos: Facebook: 7:30 AM Instagram: 5:30 PM</p>	<p>¿Caminata familiar o baile en casa? </p> <p>Movámonos juntos hoy. ¿Cuál eligen esta noche? Etiqueten a @act4healthykids y usen #EKHW26 #EKHW26 #WellnessWednesday #EveryKidHealthyWeek</p>	<p>¿Caminata familiar o baile en casa? </p> <p>Movámonos juntos hoy. ¿Cuál eligen esta noche? Etiqueten a @act4healthykids en Instagram y a @ActionforHealthyKids en Facebook. Usen #EKHW26 #EKHW26</p>	 <p>SEMANA SALUDABLE DE TODOS LOS NIÑOS 2026</p> <p>MIERCOLES DE BIENESTAR </p> <p>Crea un plan de autocuidado familiar para mejorar la salud física y emocional.</p> <p></p>
<p>Jueves, 23 de abril</p> <p> Jueves de Decisiones Saludables (Thoughtful Thursday)</p> <p>Horarios Óptimos: Facebook: 8:00 AM Instagram: 10:30 AM</p>	<p>Hablen temprano. Hablen seguido. </p> <p>Las conversaciones abiertas sobre el vapeo, la nicotina y la presión de grupo ayudan a los jóvenes a tomar decisiones informadas y seguras. ¿Qué valor guía las decisiones en su familia? Etiqueten a @act4healthykids y usen #EKHW26 #EKHW26 #ThoughtfulThursday #EveryKidHealthyWeek</p>	<p>Las conversaciones importan. </p> <p>Tomen tiempo para hablar sobre la nicotina, los riesgos del vapeo y la presión de grupo. Las conversaciones honestas ayudan a los niños a tomar decisiones informadas. ¿Qué valor guía la toma de decisiones en su familia? Etiqueten a @act4healthykids en Instagram y a @ActionforHealthyKids en Facebook. Usen #EKHW26 #EKHW26</p>	 <p>SEMANA SALUDABLE DE TODOS LOS NIÑOS 2026</p> <p>JUEVES REFLEXIVO </p> <p>Compara las etiquetas de limpiadores, insecticidas y removedor de esmalte con los químicos en los vaporadores y productos de nicotina.</p> <p></p>
<p>Viernes, 24 de abril</p> <p> Viernes en Familia (Family Friday)</p> <p>Horarios Óptimos: Facebook: 12:00 PM Instagram: 6:00 PM</p>	<p>Los hábitos saludables crecen en casa. </p> <p>Cocinen juntos. Muévanse juntos. Crezcan juntos. ¿Cuál es un hábito saludable que su familia practica regularmente? Etiqueten a @act4healthykids y usen #EKHW26 #EKHW26 #FamilyFriday #EveryKidHealthyWeek</p>	<p>Los hábitos saludables crecen en casa. </p> <p>Cocinen juntos. Muévanse juntos. Crezcan juntos. ¿Cuál es un hábito saludable que su familia practica con regularidad? Etiqueten a @act4healthykids en Instagram y a @ActionforHealthyKids en Facebook. Usen #EKHW26 #EKHW26</p>	 <p>SEMANA SALUDABLE DE TODOS LOS NIÑOS 2026</p> <p>VIERNES FAMILIAR </p> <p>Preparen una comida en familia juntos.</p> <p></p>