



**AQUETE DE REDES SOCIALES-
EDICIÓN ESCUELA SECUNDARIA
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 266 1990 688"> </div> <div data-bbox="1570 724 1990 1146"> </div>

			 <p>SEMANA SALUDABLE DE TODOS LOS NIÑOS ABRIL 20-24 2026</p> <p>MANTÉNGASE SALUDABLE</p> <p>PRACTICAR LA SALUD AYUDA A LOS NIÑOS A:</p> <ul style="list-style-type: none"> • DESARROLLAR RESILIENCIA Y MANEJAR MEJOR LOS FACTORES ESTRESANTES • PREVENIR ENFERMEDADES Y ESTIMULAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO • REFORZAR LAS LECCIONES APRENDIDAS EN LA ESCUELA Y CREAR UN AMBIENTE SALUDABLE DE 360 GRADOS <p>AGRICULTURE FOR LIFE EXTENSION ACTION FOR HEALTHY KIDS</p>
<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>Mentalidad fuerte. Éxito sólido. Estamos fortaleciendo la resiliencia y las habilidades para manejar el estrés que apoyan el éxito académico y personal.</p> <p>¿Qué ayuda a sus estudiantes a reiniciarse durante un día ocupado? Etiqueten a @act4healthykids y usen #EKHW26</p> <p>#EKHW26 #MindfulnessMonday #EveryKidHealthyWeek</p>	<p>Mentalidad fuerte. Éxito sólido. Estamos desarrollando resiliencia y habilidades de manejo del estrés que apoyan el rendimiento académico y la vida diaria.</p> <p>¿Qué ayuda a sus estudiantes a reiniciarse durante un día ocupado? Etiqueten a @act4healthykids en Instagram y a @ActionforHealthyKids en Facebook. Usen #EKHW26</p> <p>#EKHW26</p>	 <p>SEMANA SALUDABLE DE TODOS LOS NIÑOS 2026</p> <p>LUNES CONCIENTE</p> <p>Descarga mental: escribe tus pensamientos durante 2-3 minutos.</p> <p>AGRICULTURE FOR LIFE EXTENSION ACTION FOR HEALTHY KIDS</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>Alimenta tu enfoque. </p> <p>Una nutrición inteligente apoya un mejor rendimiento.</p> <p>¿Qué refrigerio saludable mantiene a sus estudiantes con energía? Etiqueten a @act4healthykids y usen #EKHW26</p> <p>#EKHW26 #TastyTuesday #EveryKidHealthyWeek</p>	<p>Alimenta tu enfoque. </p> <p>Una buena nutrición apoya un rendimiento fuerte en el salón y más allá.</p> <p>¿Qué refrigerio saludable mantiene a sus estudiantes con energía? Etiqueten a @act4healthykids en Instagram y a @ActionforHealthyKids en Facebook. Usen #EKHW26</p> <p>#EKHW26</p>	 <p>SEMANA SALUDABLE DE TODOS LOS NIÑOS 2026</p> <p>MARTES SABROSO</p> <p>Reto de comida de \$10: preparen una comida saludable con un presupuesto de \$10.</p> <p>AGRICULTURE FOR LIFE EXTENSION ACTION FOR HEALTHY KIDS</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>El movimiento fortalece la mente. Desde educación física hasta prácticas deportivas y pausas activas, todo cuenta.</p> <p>¿Cómo se están manteniendo activos sus estudiantes hoy?</p> <p>Etiqueten a @act4healthykids y usen #EKHW26 #EKHW26 #WellnessWednesday #EveryKidHealthyWeek</p>	<p>El movimiento fortalece la mente. Desde educación física hasta prácticas deportivas y pausas activas, todo suma.</p> <p>¿Cómo se están manteniendo activos sus estudiantes hoy?</p> <p>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>Reto de 2 minutos: haz tantas rondas como puedas de sentadillas, flexiones y saltos de tijera.</p> <p>ACTION FOR HEALTHY KIDS</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>Conoce los hechos. Toma la decisión. Estamos resaltando los riesgos de la nicotina y el vapeo, y fortaleciendo las habilidades para tomar decisiones responsables.</p> <p>¿Qué mensaje saludable están reforzando hoy?</p> <p>Etiqueten a @act4healthykids y usen #EKHW26 #EKHW26 #ThoughtfulThursday #EveryKidHealthyWeek</p>	<p>Conoce los hechos. Toma la decisión. Hoy nos enfocamos en los riesgos de la nicotina y el vapeo, incluyendo la adicción y los efectos en el cerebro en desarrollo. La educación fortalece la confianza y el liderazgo.</p> <p>¿Qué mensaje saludable están reforzando hoy?</p> <p>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>Investigación sobre el vapeo: compara los químicos con productos del hogar y crea un cartel de "¿Respirarías esto?".</p> <p>ACTION FOR HEALTHY KIDS</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>El bienestar funciona mejor en equipo. Sistemas de apoyo sólidos forman estudiantes fuertes.</p> <p>¿Cómo colaboran las familias y las escuelas en su comunidad?</p> <p>Etiqueten a @act4healthykids y usen #EKHW26 #EKHW26 #FamilyFriday #EveryKidHealthyWeek</p>	<p>El bienestar funciona mejor en equipo. Sistemas de apoyo sólidos forman estudiantes fuertes.</p> <p>¿Cómo colaboran las familias y las escuelas para el éxito en su comunidad?</p> <p>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>Noche de arte familiar: las familias vienen a la escuela para pintar, dibujar y crear juntas.</p> <p>ACTION FOR HEALTHY KIDS</p>