



Secciones:

**Para el Cuerpo. Para la Mente. En la
Cocina. Sólo por Diversión**

Para El Cuerpo

El regreso a clase es un poco diferente con el aprendizaje de distancia. La clase de educación física es necesaria ya que los estudiantes están aprendiendo de su casa. Planea 60 min. para que tus hijos tengan actividad física todos los días.



Siga este enlace para saber de muchas actividades físicas y para que tu familia sea más activa.

- <https://bit.ly/mvp-cal-sp>

Recomendaciones de actividad física:

- **Actividad física:** Es un movimiento del cuerpo que usa la energía.
- Caminando, jardinería, subiendo las escaleras, jugando fútbol y bailar son buenos ejemplos de actividades físicas.
- Uno debe de hacer ejercicios **moderados** o **intensos** para tener los mejores beneficios de salud,
- Esto quiere decir que uno debe de hacer cualquier actividad que hace que la respiración y corazón palpiten rápido, y que te haga sudar.

Para la Mente

Continuar de trabajar en casa puede ser muy estresante para los hijos igual que los padres. Es importante encontrar maneras de aliviar el estrés y practicar lo con su familia.

Siga este enlace para aprender sobre los ejercicios simples de Yoga y hacerlos con tus hijos:

<http://bit.ly/Yoga-Span>



Toma control para controlar el estrés:

- **Aparte 5 minutos todos los días para practicar métodos de relajación.**
- Este método es simple. Siéntate en una silla y toma 5 respiraciones profundas y lentamente.
- Toma tu tiempo de explorar diferentes métodos de relajamiento.
 - Ve a caminar, o de hacer ejercicios de estiramientos como yoga, escribir en un diario o leer un libro.
 - Motiva a tus hijos hacerlo contigo, ellos solos, o con la familia.
- ¡Haz un reto con tu familia para que puedan practicar métodos de relajación todos los días!

En la Cocina

¿Sabías que un bocadillo puede ser parte de una dieta saludable? Los bocadillos son parte normal de nuestros hábitos de comida y la mayoría de niños las ocupan para tener energía durante el día. Preparar tu bocadillo no tiene que ser difícil.

Siga este enlace para encontrar recetas saludables y hacer bocadillos saludables:

<http://bit.ly/Snack-Sp>



¡Sólo por Diversión!

Estar un tiempo alejado de el teléfono y computadora es importante para los padres igual que sus hijos. Tomen calidad de tiempo juntos y diviertense en familia.

Toma un poco de tiempo de hacer actividades que disfrutas y que tu familia también.

- **Toma ventaja de el clima fresco y ve a caminar.**
- Planifique una noche de juegos como armar un rompecabezas, o dibujar fotos juntos.
- Construye una casita con cobijas y almohadas y inventa un cuento juntos con tus hijos.



Siga este enlace para encontrar una búsqueda de tesoro en tu vecindad.

<https://bit.ly/3eb7RoB>

Algunos consejos saludables para los bocadillos:

- Los bocadillos mas populares como las sabritas, galletas, papas fritas, y postres, contienen mucha azucar, grasas, y deben de ser guardados para un día especial.
- Elije frutas y verduras frescas y acompaña las con salsa picante, hummus, o yogurt bajo en grasa.
- **Mide tus porciones:** Los bocadillos no deben de remplazar las comidas principales. Busca la manera de ayudar a tus hijos a poner limites en las comidas que comen. Lee la etiqueta nutricional juntos para que aprendan sobre las porciones de su bocadillo.
- **Preparate con anticipación:** Corta las verduras adelantado, haz una mezcla de frutos secos or otros bocadillos al principio de la semana para que sea fácil de elegircuando tengan hambre los niños.

**¡No es demasiado tarde para completar el Censo 2020 en línea!
Vaya AQUÍ para completarlo
<https://my2020census.gov/>**

*Recuerde:
todas las respuestas son
confidenciales y privadas.*

¿Necesita ayuda para dejar el tabaco?

La línea de ayuda para fumadores de California ofrece ayuda gratuita, solo llame al:

Inglés: 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Usuarios de Vape Users: 1-844-8-NO-VAPE (1-844-866-8273)

Chino: 1-800-838-8917

Español: 1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)



Para más información y recursos, por favor visite www.healthedcouncil.org