



# PERIÓDICO FAMILIAR

Health Education Council pone a disposición de su familia información que les ayudará a mantenerse felices y saludables estando en casa.

## Secciones:

Para el Cuerpo, Para la Mente,  
En la Cocina, Sólo por Diversión

## Para el Cuerpo

¡Mantenerse físicamente activo es una excelente manera de gastar energía extra, liberar tensión y ayudar al cuerpo y a la mente a sentirse mejor!

- **Haz clic AQUÍ para obtener a un paquete de actividad física para seguir durante el mes de abril.**



**Selecciona la imagen para aprender sobre respiración profunda.**

### Consejos para mantenerse activo en casa:

- Sal a caminar dentro de su fraccionamiento, mantén tu sana distancia, alrededor de 6 pies de distancia de otros.
- ¡Pon música y baila con toda la familia!
- Los niños como mínimo deben tener 60 minutos diarios de actividad física y en adultos son 30 minutos.
- **Haz clic AQUÍ para un video sobre estres y recursos.**

## Para la Mente

Durante este periodo de incertidumbre, es importante cuidar nuestra salud mental y la de otros.

- **Haz clic aquí para conocer los síntomas del estrés y como combatirlos.**



- **Haz clic aquí para obtener más consejos para reducir la ansiedad que provoca el Coronavirus.**

### Consejos para reducir el estrés y cómo hablar con sus hijos acerca de salud mental:

- Revisar su nivel de estrés para poder mantener la calma en su hogar.
- Cuando hable con sus hijos, escúchelos activamente e identifique sus sentimientos.
- Practique técnicas de relajación diarias que les ayude a mantener la calma, como ejercicios de estiramiento, meditación, escribir un diario o dibujar.

# En la Cocina

Cocinar es una gran manera de probar algo nuevo y así poder fomentar hábitos saludables en familia.

- Haz clic **AQUÍ** para tener acceso a recetas para cocinar con la familia.
- Haz clic **AQUÍ** para obtener más información sobre la planeación de alimentos saludable durante la pandemia de coronavirus.



## Consejos para involucrar a los niños en la cocina y aprovechar al máximo sus comidas:

- Invite a sus hijos a cocinar con usted, les puede pedir que le ayuden a leer la receta o a medir los ingredientes.
- Le recomendamos cocinar una gran cantidad de comida de una sola receta para comer durante la semana o congelarlo para después.
- Cocinar la comida que sobra de distintas maneras. El pollo que sobre puede saltearlo, acompañarlo con ensalada o en salsa.
- Para poder preparar comida nutritiva debe tomar en cuenta todos los grupos alimenticios: carnes, huevos, cereales y derivados, verduras y frutas.

# ¡Sólo por Diversión!


No olvide lo importante que es mantenerse positivo y de divertirse.

**Tome un descanso de las noticias e intente estas actividades con su familia:**

- Haz clic **AQUÍ** para obtener ideas sobre actividades educativas y divertidas para niños entre 2 a 8 años.
- ¡Haz clic **AQUÍ** para tener acceso a transmisiones en vivo que contienen una lista de animales que puedes ver desde casa!



Haz clic **AQUÍ** para poder ver "Lunch Doodles With Mo"—a sus hijos les encantará dibujar. Diario hay videos nuevos.



**No olvide participar en el Censo 2020 a través de la siguiente página de internet:**  
<https://my2020census.gov/>

\*Recuerde: Toda la información que brinde es **confidencial y privada**.

### **Caminata virtual con amigos**

Lo invitamos a participar en nuestro grupo de caminata a través de Zoom cada miércoles en inglés y viernes en español a las 12:00 pm.

**Si desea registrarse para acompañarnos, haga clic aquí.**



## **CAMINATA VIRTUAL**

cada miércoles a las 12pm

## **CAMINATA VIRTUAL EN ESPAÑOL**

cada viernes a las 12pm

Para mayor información y recursos acerca del coronavirus, por favor visite:  
<https://healthedcouncil.org/covid-19/>