

# Hábitos saludables para los niños durante una pandemia

Todas las familias quieren que sus niños estén felices y saludables. Mantener hábitos saludables durante una pandemia puede ser un desafío. Nuestras rutinas son diferentes. Toda la escuela, o parte de ella, está en casa ahora frente a una computadora. No podemos salir a los lugares de siempre. **Enfoquémonos en lo que sí podemos controlar.**

## Enfóquese en sentirse fuerte y saludable



Muchas personas, incluidos los niños, tendrán cambios en su peso este año por los cambios en las rutinas.

### ¡Esto es normal y está bien!

- Enfóquese en los hábitos que lo hacen sentir fuerte y saludable, no en tratar de controlar el peso.

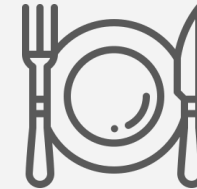
## Tenga a mano opciones de bocadillos no procesados



Tendemos a comer más bocadillos cuando nos quedamos en casa. Tenga a mano bocadillos no procesados, como los siguientes:

- Manzanas, plátanos, frutos rojos
- Zanahorias baby, tomates
- Yogur, queso en tiras
- Frutos secos sin sal, pasas
- Muffins ingleses integrales
- Palomitas de maíz caseras
- Galletas Graham
- Tostadas de pan de canela y pasas

## Involucre a los niños a la hora de preparar las comidas



¿Sabía que es más probable que los niños consuman una comida equilibrada si ayudaron a planificarla y prepararla?

- Permítales elegir algo que les gustaría hacer para la familia y ayúdelos si lo necesitan.

# Hábitos saludables para los niños durante una pandemia

## Deje que los niños ayuden con las tareas del hogar



Las tareas del hogar ayudan a los niños a desarrollar un sentido de independencia y contribución, que también es importante para su salud en general.

- Los niños más pequeños pueden ayudar a quitar el polvo y limpiar las áreas de alto contacto con gérmenes, como los interruptores de luz, las perillas de las puertas y los controles remotos.
- Los niños mayores pueden ayudar a aspirar, barrer, cargar el lavavajillas y guardar la ropa.
- No se preocupe si no lo hacen a la perfección. ¡Pongan música y diviértanse juntos!

## Equilibre el tiempo frente a la pantalla con tiempo al aire libre



No podemos evitar el hecho de que necesitamos estar en la computadora para asistir a clases en este momento. Para equilibrar tanto tiempo sentados, intente lo siguiente:

- Salir a caminar y jugar todos los días. Necesitamos aire fresco, movimiento y luz natural para mantenernos saludables y fuertes.
- Elegir un lugar y llevar algo para jugar. Llevar una pelota al parque o un poco de tiza para jugar a la rayuela en la acera.
- Buscar lugares con árboles y plantas naturales. Estar cerca de árboles y plantas naturales reduce la presión arterial, nos ayuda a respirar más profundamente y alivia el estrés.

## Encuentre actividades divertidas para moverse dentro de casa



Hay muchas actividades divertidas que usted y sus niños pueden hacer en interiores para mantener a todos en movimiento, como las siguientes:

- ¡Poner música y bailar!
- Hacer una pista de obstáculos dentro de la casa, con almohadas, sillones y cajas.
- Hacer una pelea de almohadas.
- Jugar a las escondidas.
- Golpear un globo en el aire y no dejar que toque el suelo.
- Hacer un concurso, como quién puede hacer más saltos en un minuto.

# Ideas y recursos divertidos

## Actividades al aire libre:

- **Explore lugares con árboles y plantas naturales.** Find Busque senderos en su vecindario en [alltrails.com](https://www.alltrails.com) ¡Los hay por toda la ciudad de Nueva York!
- **Vaya a buscar un geocaché.** ¿Sabía que hay muchos tesoros escondidos en Nueva York? [Geocaching.com](https://www.geocaching.com) le permite usar el GPS del teléfono para buscar tesoros escondidos en las cercanías, con pequeñas pistas. Cuando lo encuentra, hay un lugar para firmar con su nombre y, a veces, un pequeño premio para llevarse también.
- **Haga una búsqueda del tesoro con fotos.** Deje que sus niños **tomen fotos de lo que encuentran en la naturaleza**, como flores, plantas, árboles, aves, insectos, animales y nubes interesantes.

## Actividades de movimiento en interiores:

- **YouTube tiene todo tipo de actividades de movimiento divertidas para niños.** Busque entrenamientos del tipo Este o aquel (This or That Workout), como los siguientes:
  - Entrenamiento ¿Este o aquel Emoji? (Emoji This or That Workout)
  - Pokémon Fitness
  - Desafío fitness de Super Mario (Super Mario Fitness Challenge)
  - Desafío fitness de Minecraft (Minecraft Fitness Challenge)
  - Entrenamiento ¿Cuál prefieres? (Would You Rather Workout)
- **Actividades y ejercicios para niños más pequeños:**
  - [Debbie Doo Kids TV](#)
  - [Rompecabezas de Jack Hartmann \(Jack Hartmann Brain Breaks\)](#)
  - [Kiboomers](#)
  - [Simón dice \(Simon Says\)](#)
- **Actividades y ejercicios para niños mayores:**
  - [Videos de Just Dance \(Just Dance Videos\)](#)
  - [KidzBop](#)