

¡Un Nuevo Comienzo para un Buen Año!

A medida que el verano llega a su fin y comienza un nuevo año escolar, agosto es el momento ideal para retomar poco a poco las rutinas que favorecen el éxito en el hogar, la escuela, y la comunidad.

Prueba estos consejos para que la transición sea más fácil para todos

- **Restablece los horarios de sueños:** Comienza a ajustar poco a poco la hora de acostarse y de levantarse para adaptarse al horario del año escolar.
- **Organiza un lugar para tener todo listo:** Elige un espacio para las mochilas, los zapatos, las loncheras, y los documentos importantes.
- **Planifica comidas y meriendas saludables:** Mantén opciones nutritivas y fáciles de llevar siempre a la mano.
- **Establece rutinas:** Mantén horarios constantes para las tareas escolares, las comidas, las actividades, y la hora de acostarse para ayudar a los niños a saber qué esperar.

- **Habla sobre las expectativas:** Habla sobre sus metas, sus preocupaciones, y lo que más esperan del nuevo año escolar.
- **Mantén el aprendizaje divertido:** Lean juntos, exploren nuevos intereses, y fomenten la curiosidad.
- **Practica el autocuidado:** Dedica tiempo a la actividad física, la relajación, y la convivencia familiar.

Un poco de preparación ahora puede ayudar a que toda la familia tenga un inicio de año escolar más tranquilo y exitoso.

Fuente: [Tessa Hobbs-Curley](#), educadora de salud y familia, Illinois Extension.



Alimenta el Cuerpo y la Mente para un Día Saludable

Las necesidades de alimentación y actividad física de los niños pueden cambiar durante el año escolar, sobre todo si participan en deportes o actividades extracurriculares. Sigue estos consejos para ayudarles a mantenerse saludables durante todo el año escolar:

- **Actividad física:** Los niños y adolescentes deben hacer al menos 60 minutos de actividad física moderada a intensa cada día, mientras que los adultos jóvenes deben hacer 150 minutos de actividad física moderada a la semana.
- **Pausas activas:** Es importante que las escuelas, los maestros, y los padres ayuden a los niños a mantenerse en movimiento durante el día. Esto puede incluir "pausas activas" entre clases y acceso al patio de recreo antes y después de la escuela.
- **Sé un modelo para seguir:** Demuestra hábitos saludables al tomar mejores decisiones de alimentación y actividad física tanto para adultos como para niños.
- **Trabajen en equipo:** Involucra a los niños a elegir frutas y vegetales e involúcralos en la cocina al lavar y cortar los productos agrícolas.
- **Prepárate con anticipación:** Dedica tiempo a planificar y preparar las comidas para facilitar las noches ocupadas entre semana. Prepara meriendas saludables, rápidos y fáciles de llevar.

Trabajen en familia para apoyar objetivos compartidos de salud y nutrición.

Bolitas de Energía para el Regreso Escolar

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de frijoles blancos Great Northern, escurridos y enjuagados
- 1/3 taza de miel
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 ¼ tazas de crema de cacahuate o crema de semillas de girasol (opción sin alérgenos)
- 1 ½ tazas de avena de cocción rápida

Preparación:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Combina todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta que quede suave.
3. Divide la mezcla en tazones pequeños para el grupo.
4. Agrega y mezcla los ingredientes de tu preferencia, como chispas de chocolate, plátano deshidratado, o manzana, en las bolitas.
5. Con una cucharada, toma porciones de la mezcla, forma bolitas, y colócalas sobre papel para hornear.
6. Guarda las bolitas sobrantes en un recipiente hermético en el refrigerador o en el congelador.

Información nutricional por porción (dos bolitas): 140 calorías; 8 g de grasa; 110 mg de sodio; 14 g de carbohidratos; 3 g de fibra dietética; 6 g de proteínas.

