



Construir hábitos saludables

Los hábitos saludables son buenos para una vida exitosa y ayudan a todos. Estos son algunos consejos a continuación:

- **Mantener una rutina diaria:** Tener una rutina beneficia la salud física y mental y reduce el estrés y la ansiedad. [Crea tu propia rutina diaria aquí.](#)
- **Practica una buena higiene:** Cepilla tus dientes dos veces al día, limpia tu cuerpo, cabello y uñas, y usa ropa limpia todos los días.
- **Comer alimentos nutritivos** con una mezcla de frutas, verduras, cereales integrales, carnes/proteínas y lácteos.
- **Beba agua** en lugar de bebida azucarera. Haga clic en: [Repensar su bebida?](#)
- **Haga ejercicio** al menos 60 minutos al día.
- **Reduzca la infección:** lávese las manos, use una máscara, mantenga 6 pies de distancia en público y quédese en casa cuando esté enfermo.
- **Duerme lo suficiente** para mejorar la concentración, el estado de ánimo y el rendimiento académico. Haga clic en: [¿Cuánto sueño necesito?](#)
- **Practica el cuidado personal:** dedica unos minutos cada día a hacer algo que te guste.

RESPIRAR VIDA

La calidad del aire importa

La calidad del aire afecta nuestra vida diaria. Al igual que el clima, puede cambiar de un día para otro. Las partículas de aire pueden causar tos, irritación de la garganta o sensación de ardor al respirar. Los niños, los adultos mayores y cualquier persona con asma, otras enfermedades pulmonares y enfermedades cardíacas corren el mayor riesgo. Asegúrese de [comprobar la calidad del aire aquí](#) antes de salir afuera.

COMER SANO

Desayuno apto para niños parfait

Ingredientes:

- Yogur griego (bajo o sin azúcar)
- Fruta fresca (banana, bayas o lo que quieras)
- Cereales (cheerios, crujientes de arroz o muesli. Busque bajo o nada de azúcar)
- 1 cucharadita de miel (opcional)



Indicaciones:

- Llenar la parte inferior de la taza con yogur
- Añadir fruta
- Cubre con cereal
- Rosea con miel, si se desea

PONERSE EN MOVIMIENTO

sentar el tiempo en el tiempo de ajuste

Tintenta aumentar tus movimientos cuando normalmente no estás parado y moviéndote:

- Moverse mientras miras
- Levántate al menos una vez cada hora y camina
- Estirar cada 30 minutos
- Consejo: [25 maneras de moverse en casa](#)



Estírelo con la enfermera de distrito Momo

MANTENGA LA CALMA Y...

Respire

La salud mental positiva ayuda a las personas a aprender mejor, a trabajar mejor, mantener relaciones saludables y hacer frente al estrés. Cierra los ojos y respira hondo. [Pruébalo con nosotros ahora.](#)



Enfermera de Distrito Tessa está practicando algunas buenas técnicas de respiración