



Back-to-School Tips from Healthier Kids Foundation

It is the beginning of a new school year! This time of year is very exciting as your children enter new grades and embark on new adventures. However, it can also bring added stress and chaos to your daily lives as parents. With getting children ready for school, homework assignments, maybe a sports practice or music lesson, making meals, how do you balance it all? Sometimes it can feel like there is so much to do and so little time to get everything done.

Creating a system of structures and routines at home can help you calm some of the chaos in life. You can create a routine for tasks in each part of your day. Including your kids and working with them to create your daily routines can keep them engaged, making it more likely for them stick to those routines. Getting children to contribute to your daily routines can take some of the load off of you as a parent.

Children learn habits by observing the adults around them. Modeling the behaviors you want your children to learn is a great way to teach them healthy habits. Implementing new routines can be hard for children at first and they will make mistakes. Use those as an opportunity to learn and grow as a family. It may take some trial and error, but taking the time to discuss things with your children and helping them navigate these new changes will provide them with valuable life skills.

It can be confusing figuring out where to start, but the 10 Steps to a Healthier You! program from Healthier Kids Foundation is here to provide you with the information you need to feel confident implementing a healthier lifestyle in your home.

English:

Structures and Routines <https://www.youtube.com/watch?v=Ctu5xar24ZA>

Spanish:

Structures and Routines <https://www.youtube.com/watch?v=FseBfTX3cw8>



Healthier Kids
Foundation
Santa Clara County

Regreso a la Escuela, Ideas de la Fundación Niños Saludables

¡Es hora de empezar un nuevo año escolar! Este momento del año es muy emocionante ya que su niño empieza otro grado y se embarca en nuevas aventuras. Sin embargo, como padres, esto también agrega algo de estrés y caos en nuestra vida diaria.

Alistarlos para la escuela, trabajos escolares, quizá la práctica de algún deporte o lecciones de música, hacer la comida, ¿Con todo esto, cómo puede mantener el equilibrio? Algunas veces sentirá que hay demasiado por hacer y tan poco tiempo para hacerlo todo.

El crear una estructura y una rutina diaria puede ayudarle a disminuir algo del caos en la vida. Usted puede crear una rutina para las tareas de cada parte de su día. Incluya a sus niños y trabaje con ellos para crear las rutinas diarias, esto los motivará para participar y será más probable que adopten esas rutinas. Lograr que los niños contribuyan a su rutina diaria, puede quitarle un gran peso de encima como padre.

Los niños adquieren hábitos observando a los adultos que les rodean. Una forma de enseñarles a sus niños los hábitos que Usted quiere que aprendan, es modelando esos comportamientos. Al principio es difícil implementar rutinas nuevas para los niños y, por ende, cometerán errores. Utilice eso como una oportunidad para aprender y para crecer como familia. Es cuestión de intentar y errar, pero tómese el tiempo para discutirlo con sus niños, ayúdeles durante el proceso de cambio, esto les enseñará destrezas invaluable acerca de la vida.

Puede ser confuso saber por dónde comenzar, pero aquí están los ¡10 Pasos para un Yo Más Saludable!, el programa de la Fundación de Niños Más Saludables está aquí para proporcionarle la información que usted necesite para sentirse con más confianza al momento de implementar un estilo de vida más saludable en su hogar.

Ingles:

Estructura y Rutina <https://www.youtube.com/watch?v=Ctu5xar24ZA>

Español:

Estructura y Rutina <https://www.youtube.com/watch?v=FseBfTX3cw8>



Healthier Kids
Foundation
Santa Clara County

Những lời khuyên Trở lại Trường từ Healthier Kids Foundation

Đây là thời điểm bắt đầu một năm học! Thời gian này trong năm rất thú vị vì con chúng ta bước vào một cấp lớp mới và bắt đầu những cuộc phiêu lưu mới. Tuy nhiên, điều này cũng đem đến những căng thẳng và xáo trộn cho đời sống hàng ngày của những phụ huynh như quý vị. Làm thế nào để quý vị cân bằng tất cả mọi việc, từ việc chuẩn bị cho con cái sẵn sàng đi học, làm bài tập về nhà, thực hành thể thao hoặc bài học âm nhạc, chuẩn bị bữa ăn? Thịnh thoảng chúng ta cảm nhận như có quá nhiều việc để làm trong khi chúng ta có quá ít thời gian để làm tất cả mọi thứ.

Tạo ra một hệ thống tổ chức và quy trình ở nhà có thể giúp quý vị bình tĩnh lại giữa những sự xáo trộn trong đời sống. Quý vị có thể tạo ra quy trình để làm các nhiệm vụ trong mỗi thời điểm trong ngày. Bao gồm con cái và làm việc cùng với các em để thiết lập những quy trình mỗi ngày để các em tham gia, làm cho các em tham gia vào những quy trình đó. Để cho trẻ em góp phần vào những quy trình hàng ngày có thể giảm nhẹ những công việc của phụ huynh.

Trẻ em học những thói quen bằng cách quan sát người lớn xung quanh mình làm. Làm mẫu các hành vi quý vị muốn con cái mình học là cách tốt nhất để dạy các em những thói quen lành mạnh. Áp dụng những quy trình mới có thể khó cho trẻ em lúc đầu và các em sẽ mắc lỗi. Sử dụng những lỗi này như những cơ hội để học hỏi và phát triển như một gia đình. Điều này có thể sẽ cần vài lần thử nghiệm và sẽ mắc những lỗi, nhưng dành thời gian để thảo luận về những điều này với trẻ và giúp các em định hướng những thay đổi mới này sẽ cung cấp cho các em những kỹ năng sống quý báu.

Có thể quý vị sẽ lúng túng để tìm ra được chúng ta nên bắt đầu từ đâu, nhưng chương trình 10 Steps to a Healthier You! từ Healthier Kids Foundation cung cấp cho quý vị thông tin quý vị cần để cảm thấy tự tin thực hiện lối sống lành mạnh ở nhà.

Tiếng Anh:

Tổ chức và quy trình <https://www.youtube.com/watch?v=Ctu5xar24ZA>

Tiếng Tây Ban Nha:

Tổ chức và quy trình <https://www.youtube.com/watch?v=FseBfTX3cw8>