



Hola,

STRIDE trabaja con todos los distritos escolares del condado de Door para ofrecer educación sobre ACE (experiencias adversas de la infancia) y su impacto en el aprendizaje, el comportamiento y el desarrollo del cerebro. La misión de STRIDE es eliminar las barreras para los jóvenes del condado de Door, y sus familias, al acceder a información sobre salud mental y servicios. Si bien no podemos eliminar todas las barreras, podemos trabajar para fortalecer nuestras familias y comunidades. Trayendo un enfoque basado en el trauma para nuestro trabajo diario con los jóvenes.

Mejor juntos.

**Melissa Andrews**  
Navegador de salud mental STRIDE

## CADA SEMANA SALUDABLE PARA NIÑOS

26 de abril - 30 de abril de 2021

[www.actionforhealthykids.org](http://www.actionforhealthykids.org)

¿Sabías que hay una semana dedicada a los niños y la vida sana? Visite [www.actionforhealthykids.org](http://www.actionforhealthykids.org) para encontrar muchos recursos útiles para hacer de su hogar y /o escuela un lugar más saludable.

Sabemos que se necesitan más de siete días para implementar hábitos y rutinas saludables, pero no hay nada que nos impida hacer de hoy el día para comenzar!

Si está comprometido a hacerlo durante siete días, ¿por qué no establece su meta de implementar uno, dos o los cinco en sus rutinas familiares?

A continuación se presentan algunas ideas para explorar. ¿En cuál se enfocará su familia?

## Lunes consciente

- Ejercicios de respiración
  - Practica escribir un diario
  - Crea un espacio de calma

## Martes sabroso

- Organice una prueba familiar de degustación para probar nuevos alimentos
  - Aprenda la importancia del agua
  - Planifique un jardín o pruebe la jardinería en macetas

Bienestar miércoles

- Explora el aire libre
  - Crea un plan de autocuidado familiar
  - Modelo a seguir comportamientos saludables

## Jueves reflexivo

- Crea un hábito de gratitud
  - Explora los sentimientos a través del arte
  - Mantenga un cajón de notas de agradecimiento

## Viernes Fitness

- Prueba los entrenamientos familiares
  - Bloquear los períodos de tiempo en los que no se permiten pantallas
  - Planifique paseos en bicicleta por el vecindario o actividades similares