

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

¿Sabías que hay una semana dedicada a los niños y la vida sana? Visite 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