**Carta de Noticias a Padres “Dialogando sobre La Salud Mental”**

**Programa Piloto: Estilo de Vida Saludable**

Este mes en la UGDSB nos vamos a enfocar en estilo de vida saludable. Suena fácil, ¿verdad? Al parecer**,** comer bien, dormir lo suficiente, y darle prioridad a nuestro propio cuidado y salud es fácil, pero para muchos de nosotros, esto no es el caso. Desde factores de estrés mejorados que usted esté confrontando durante esta pandemia y más allá de ella – no todos tienen el privilegio de darle prioridad a una vida saludable. A veces, el solo hecho de llenar la nevera, tener un techo y tiempo libre no son opciones. A la vez que explora una vida saludable le animo a considerar también, que hay muchos que tienen las mismas oportunidades. Estas son importantes conversaciones que deben tener con sus niños y jóvenes.

Considere que el lo que usted puede hacer para mejorar su salud en general. Para algunos esto Para otros esto puede ser la habilidad de encontrar 5 minutos para respirar hondo. Es diferente para cada uno.

Aquí hay algunas ideas para dialogarlas y actividades en casa que usted puede hacer durante el mes de febrero mientras elaboramos el tema de un estilo de vida saludable.

* Hable con sus chicos sobre la importancia del aire libre. Salir afuera a jugar – ya sea si es solo para tomar aire o para hacer ejercicio – puede ser muy refrescante y también da oportunidad para un corto tiempo para moverse, reflexionar sobre la naturaleza, y cuando es posible, salir de nuestra rutina diaria. Actividad física reduce el estrés, incrementa la energía y confianza en sí mismo, mejora la memoria y ayuda con el sueño.
* Pídale a alguien en tu familia de llevar un registro durante un día o dos. ¿Qué nota? Utilice esto como una oportunidad para discutir las maneras en que esto puede ser un reto en su hogar y/o como la disponibilidad de alimento no es algo que todos “tienen”.
* Hable con sus hijos sobre el tema del dormir. La calidad del sueño es tan importante como la cantidad de horas. Minimice el uso de electrónicos, cafeína y azúcares por lo menos una hora antes de acostarse para darle la oportunidad de desintoxicarse a su cerebro. Trate otros medios para ayudarle a dormirse como inhalaciones profundas, escuchar a música calmante, etc.
* Agua es un recurso importante y valioso que podemos utilizar para nuestra salud en general. Registre la cantidad de agua que toma a diario y luego rétate a ti mismo a tomar un poco más. Tomar suficiente agua a diario puede ayudar a dormir mejor y también facilita la llegada de nutriente a todas sus células.

Nuestro agradecimiento a Edge Mutual quienes son patrocinadores orgullosos

del Programa Piloto @ UGDSB

