



Kit de herramientas para el regreso a la escuela

Empiecen el año escolar con confianza y conectados

El éxito en el aprendizaje, tanto en la escuela física como en la escuela virtual, depende de un entorno de apoyo. El kit de herramientas para el regreso a la escuela *Saludables en casa* de Kohl's está diseñado para ayudar a las familias a priorizar el bienestar físico, mental y emocional.

Utilicen la siguiente tabla como guía para ayudar a que cada día sea saludable, para usted y para los niños que cuida.

Establezca una rutina diaria saludable en casa

Mañana

- Pausar para hacer un momento de atención plena.
- Comer un desayuno saludable.
- Cepillarse los dientes.

Tarde

- Ponerse en contacto con colegas y compañeros de clase.
- Tomar un descanso activo de las pantallas.
- Escoger una merienda saludable.







Noche

- Compartir durante la hora de estar juntos en familia.
- Agregar frutas y vegetales a la cena.
- Relajarse antes de ir a dormir.

Manténganse informados de las [últimas directrices de seguridad](#) para reducir la propagación de COVID-19.



LISTA DE VERIFICACIÓN DE UN DÍA SALUDABLE

- Dedicuen 2 minutos a cepillarse los dientes por la mañana y antes de ir a dormir. 
- Cada vez que se sientan estresados o ansiosos, respiren profundo de 5 a 10 veces. 
- Beban al menos 8 vasos de agua hoy. 
- Intenten limitar las bebidas azucaradas, como las sodas, y coman una fruta o un vegetal con cada comida. 
- Hagan al menos 60 minutos de actividad física hoy. 
- Reserven al menos 9 horas para una buena y completa noche de sueño. 

Juntos, Alliance for a Healthier Generation y Kohl's están motivando a las familias a crear una vida más saludable en el hogar.

Más información y recursos gratuitos en kohlshealthyathome.org.











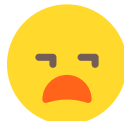




Tabla de los sentimientos

Las emociones son una gran parte de nuestra salud y bienestar. Cada persona experimentará las emociones de manera diferente y la manera en que nos sentimos puede cambiar día a día. Para manejar con éxito nuestras emociones, primero debemos identificar cómo nos sentimos y reconocer que ningún sentimiento es "bueno" o "malo". Todos los sentimientos son información útil para ayudarnos a navegar por nuestro mundo con éxito.

CÓMO USAR

- Imprima y coloque esta Tabla de los sentimientos en algún lugar que sea visible, para que los adultos y los niños puedan registrar sus emociones cada día.
- Los miembros de la familia y los educadores pueden guiar a los jóvenes a nombrar sus emociones. Luego, proporcionarles apoyo a través de la motivación y al escucharlos de manera activa.

Ahora mismo, me siento...

 Feliz	 Entusiasmado	 Gracioso	 Energizado
 Seguro de mí mismo	 Amado	 Agradecido	 Sorprendido
 Amable	 Calmado	 Sensible	 Cansado
 Aburrido	 Triste	 Celoso	 Decepcionado
 Enfermo	 Frustrado	 Preocupado	 Enojado

Consejos de cuidado personal para los padres y cuidadores

Como padre, madre, abuelo, abuela o cuidador, es posible que usted esté haciendo malabares con múltiples papeles mientras prioriza la salud y la seguridad de su familia.

Sin embargo, no olvide: ¡su salud también importa! Priorizar su bienestar puede ayudarle a ser un mejor cuidador para sus niños y los miembros de su familia.

CÓMO USAR

Intente estos 5 consejos, respaldados por la psicología, para aliviar el estrés, mejorar la salud física y mental, y para ayudarle a seguir apoyando a su familia.



Cuide de su cuerpo

Cuando pueda, tome tiempo para ejercitarse, comer frutas y vegetales y mantener una rutina de sueño saludable. Recuerde: está bien dar pequeños pasos.



Dése un poco de espacio

Escoja un lugar dentro de su entorno que sea solo para usted, como una habitación, un escritorio o un lugar en su hogar. Si trabaja desde su casa con otras personas, intente utilizar un letrero o una señal para indicar cuándo esté disponible para interactuar con otros.



Enfóquese en lo que puede controlar

Cuando estamos abrumados, puede ser fácil quedar atrapados en un ciclo de preocupación y estrés. Intente identificar lo que puede controlar (por ejemplo, hacer una lista, llamar a un amigo) y aceptar lo que no puede (por ejemplo, las tareas escolares del niño, las noticias).



Programe una “ventana de preocupación” cotidiana

Si tiene pensamientos ansiosos con regularidad, intente programar 15 minutos cada día para concentrarse en esos pensamientos o escribirlos. Fuera de esta ventana de tiempo programada, trate de enfocarse en el momento y de recordarse a usted mismo de guardar sus preocupaciones para su próxima “ventana de precaución”.



Felicítese a sí mismo por el trabajo bien hecho

Recuérdese a usted mismo que todo lo que hace para apoyar a sus seres queridos está marcando la diferencia y que está bien no “hacerlo todo”. Respirar y vivir un día a la vez es un gran logro.

Consejos para la planificación rápida, económica y saludable de las comidas

La planificación de comidas saludables no tiene que tomar mucho tiempo ni ser costosa. Estos son algunos consejos para ahorrar tiempo y dinero mientras planifican las comidas saludables en casa:



PARA AHORRAR TIEMPO:

- Escojan un día en el que haya tiempo para planificar comidas balanceadas para la semana.
- Sirvan frutas y vegetales crudas como acompañamiento (extra: establezcan la norma de tener frutas y vegetales en la casa como meriendas rápidas).
- Prueben los vegetales enlatados (sin sodio agregado) y vegetales congelados que se puedan calentar o cocinar al vapor rápidamente en el microondas.
- Preparen un poco más y coman la comida sobrante como comidas adicionales.



PARA AHORRAR DINERO:

- Revisen lo que ya tienen en la despensa y el refrigerador antes de hacer las compras.
- Preparen una lista de compras a la que se pueden apegar.
- Busquen las tiendas con ventas de rebaja y compren los artículos en rebaja.
- Compren artículos genéricos o de la marca propia de la tienda.
- Compren productos agrícolas que estén en temporada.
- Prueben fuentes de proteínas de bajo costo, como habichuelas, arvejas, huevos y atún enlatado.

Pidan a los niños y adolescentes que les ayuden:

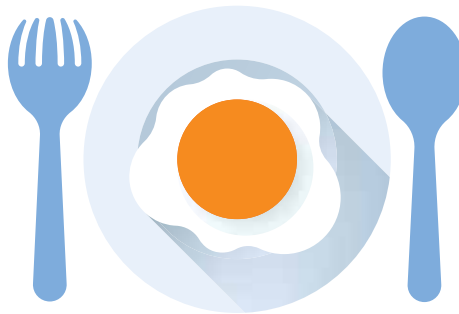
- con la planificación del menú (extra: roten quién puede escoger el menú).
- con la compra de alimentos para ingredientes saludables.
- a poner la mesa.
- a preparar la comida.
- con la limpieza después de las comidas.

KOHL'S
Healthy
at Home

Desayunos saludables y rápidos para la casa o para llevar

CONSEJOS BREVES

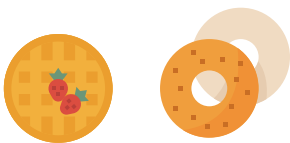
Permitan que sus niños les ayuden con las compras de los alimentos y la preparación de desayunos rápidos.



Sirvan con el desayuno solamente agua, leche baja en grasa o jugo 100% natural.

Si tienen muy poco tiempo, sus niños pueden comprar desayuno saludable a bajo costo en la escuela. Solicite más información al departamento de servicios de nutrición en la escuela de sus niños.

PLATOS PRINCIPALES



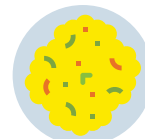
Waffle, panqueques o pan tostado de grano entero con mantequilla de maní o de semillas de girasol, o cubiertos de fruta (Bono: vean nuestro pan tostado con divertidas caritas de animales [aquí](#)).

Bagel de grano entero con queso crema bajo en grasa



Avena con canela o fruta encima

Cereal bajo en azúcar (menos de 6 gramos por 1 onza seca) con leche de 1% o sin grasa



Huevos revueltos, queso bajo en grasa y vegetales, como las espinacas o los pimientos



Bayas congeladas, espinacas, yogur bajo en grasa licuados en un batido (Bono: pueden tomar este para llevar en una botella de agua).

KOHL'S
Healthy
at Home

Almuerzos saludables y rápidos para la casa o para llevar

CONSEJOS BREVES

Permitan que los niños les ayuden con las compras de alimentos, el presupuesto (para niños mayores) y a empacar el almuerzo.



Sirvan solamente agua, leche bajo en grasa o jugo 100% natural con el almuerzo.

Si tienen muy poco tiempo, sus niños pueden comprar el almuerzo saludable y a bajo costo en la escuela, el campamento o el programa de aprendizaje en el que estén durante el verano.

Incluyan una nota positiva y alentadora en las loncheras de sus niños para alegrarles el día.

PLATOS PRINCIPALES



Mi propia pizza: Muffin inglés de grano entero con salsa de tomate, queso rallado bajo en grasa y vegetales

Galletas de grano entero con rebanadas de tofu o carne magra y rebanadas de queso bajo en grasa

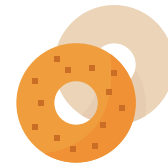
Sopa de vegetales baja en sodio en un recipiente aislado



Sándwich de mantequilla de maní o de semillas de girasol con pan integral

Vaso de lechuga con carne magra molida, pollo o pavo, queso bajo en grasa y salsa

Arroz integral, quinoa o cuscús con carne magra, frijoles bajo en sodio, edamame y salsa de teriyaki baja en sodio



Bagel de grano entero con queso crema bajo en grasa

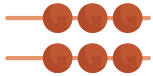
Tortilla integral con frijoles bajo en sodio, queso bajo en grasa y salsa

Sándwich wafle de grano entero

Pan pita de grano entero y humus

Almuerzos saludables y rápidos para la casa o para llevar

PLATOS PRINCIPALES



Kebabs con pollo, pavo, jamón o cubos de tofu, frutas y vegetales



Papas o batatas horneadas con yogur griego, queso bajo en grasa, vegetales y salsa



Ensalada de atún o pollo con yogur griego o aguacate

MERIENDAS O BOCADILLOS



Galletas de grano entero
Lazos salados (Pretzels)
Mezcla de frutos secos
Papitas horneadas



Galleta integral Graham con mantequilla de maní o de semillas de girasol o queso crema bajo en grasa
Queso en tiras bajo en grasas
Salsa o puré de manzana sin azúcar



Vaso con fruta en agua o en su jugo 100% natural
Cereal de grano entero
Frutos secos o pasas
Palomitas de maíz reventadas por aire caliente

FRUTAS O VEGETALES



Palitos de apio o zanahoria con salsa de yogur griego
Pepinos, manzanas, peras, kiwi, melón o calabacín cortados a la forma de un cortador de galletas



Ensalada verde pequeña con verduras, tomates y zanahorias frescas
Ensalada de frutas pequeña con bayas, bananas y uvas



Edamame o guisantes
Rebanadas de naranja o manzana
Banana

20 actividades para fortalecer los lazos de afección de la familia

Pasar tiempo de calidad con la familia y los seres queridos puede mejorar las destrezas sociales de los niños, aumentar la confianza en sí mismos y aumentar los sentimientos de felicidad.

CÓMO USAR

- Imprima y recorte las actividades aquí debajo o tome una fotografía de la página.
- Agregue las ideas propias de su familia.
- Túrnense para escoger una actividad que la puedan hacer juntos en familia.



Hagan una exposición: cada persona selecciona un artículo especial y comparte por qué es importante para ellos.



Busquen fotografías viejas juntos: compartan historias sobre sus experiencias.



Conózcense mejor el uno al otro: hagan preguntas como las que están en estas [Tarjetas de conexión rápida](#).



Hagan una Fiesta de pijamas familiar: construyan unas fortalezas; miren una película; hagan bocadillos saludables.



Creen una lista de reproducción familiar: escuchen y bailen; hablen de sus canciones favoritas.



Cocinen una comida favorita: escojan tareas apropiadas a la edad, como poner la mesa, cortar los vegetales y lavar los platos.



Participen en una actividad física divertida: intenten jugar a las escondidas o hagan una fiesta de baile.



Hagan un juego en familia: esto podría incluir juegos de mesa, de preguntas y respuestas (trivia), deportes o el juego [BINGO de la naturaleza](#).

20 actividades para fortalecer los lazos de afección de la familia



Ofrézcanse como voluntarios: escojan su causa favorita (por ejemplo, un refugio para animales) o pasen tiempo ayudando a un amigo o vecino.



Hagan un desfile de moda: modelen su ropa y donen la que ya no quieran o necesiten.



Completen un rompecabezas juntos: los niños más pequeños pueden buscar las piezas del borde o ciertos colores.



Creen obras de arte: pinten un lienzo juntos o encuentren ideas de artesanía en línea.



Exploren juntos en una búsqueda de tesoros en casa o afuera.



Participen en un espectáculo de talento: cada persona demuestra una habilidad (por ejemplo, malabarismo, canto).



Hagan una sesión de fotografía en familia. Extra: pongan en un marco o pongan las fotografías en un álbum.



Creen un Tablero de visión de la familia: incluyan sus metas para el año y por lo que están agradecidos. Extra: empiecen con esta plantilla.



Hagan un Plan familiar para “sentirse bien”: compartan ideas sobre las formas en las que pueden relajarse, como respirar profundo o conversar entre ustedes para resolver un asunto.



En familia, lean en voz alta. Extra: lean para los miembros de la familia que están lejos por teléfono; o hagan un intercambio de libros a través del correo postal.



Hagan una presentación juntos: inventen un baile o actúen un libro o una película favorito (extra: grábenlo en video).



Completen una carrera de obstáculos: dentro o fuera de la casa; incluyan artículos para saltar por encima de, arrastrarse por debajo de, correr alrededor de y equilibrarse sobre ellos.

Actividades físicas que ahorran tiempo a las familias ocupadas

Si quiere mantenerse físicamente activo con su familia pero piensa que no tiene mucho tiempo, ha llegado al lugar correcto. Adaptar breves períodos de movimiento a lo largo del día puede ir de la mano de las rutinas regulares. Intente las siguientes estrategias que ahorran tiempo para hacer que toda la familia se mantenga activa mientras realizan las tareas rutinarias.



Obtenga más de sus tareas

- Cada vez que usted tenga que recoger algo del suelo (por ejemplo, los juguetes), haga una sentadilla a cuerpo completo.
- Mientras lava la ropa, considere hacer varios viajes hacia y desde la secadora.
- Cuando pasee al perro, traiga a toda la familia y haga de ello una rutina diaria.
- Mientras se cepilla los dientes, haga una sentadilla de pared (haga una sentadilla con la espalda contra la pared).
- Pasar la aspiradora, trapear y hacer trabajos de jardinería ya son tareas activas, pero puede sacar aún más provecho de estas tareas al escuchar música y divirtiéndose mientras trabaja.



Energice sus recados

- Cuando vaya a recoger el correo, de una vuelta adicional por su vecindario.
- Mientras espera por un servicio o una cita, quédese parado en vez de sentado.
- Estacione su carro más lejos de la entrada de su destino para que pueda caminar aún más.
- Tome las escaleras en lugar del ascensor o la escalera eléctrica.
- Considere salir del autobús una o dos paradas antes y caminar el resto del camino hacia su destino.



Aproveche el máximo de su tiempo libre

- Mientras vea la televisión, escoja una palabra o frase y cada vez que un personaje diga la palabra, haga 5 saltos de tijera, flexiones o abdominales.
- Durante cada pausa de anuncios de televisión, baile una canción (extra: rote el miembro de la familia que escoja la canción).
- Haga un juego activo de “Dígalo con mímicas” al representar las frases o los títulos de libros y películas.
- Use una baraja de cartas para crear un rápido ejercicio familiar. Hagan el número de repeticiones que aparece en la tarjeta:



♥ Corazones: giros

♣ Tréboles: levantamiento de pantorrillas

♠ Picas: saltos de baloncesto

♠ Comodín: selección libre! Escoja el número y la actividad

♦ Diamantes: bateo de béisbol

Actividades familiares para todo tipo de clima

La actividad física regular es buena para las personas de todas las edades porque puede ayudar a:



Reducir el estrés



Mejorar el sueño



Aumentar el rendimiento académico



Reducir la presión arterial



Prevenir enfermedades



Aumentar la salud mental

Los niños necesitan 60 minutos de actividad física cada día. Tanto los jóvenes como los adultos pueden extender su actividad física al realizar periodos cortos de movimiento a lo largo del día.

Para ayudarle a empezar, aquí hay algunas actividades simples y económicas para todo tipo de clima que toda la familia puede disfrutar junta.

Actividades para un clima cálido



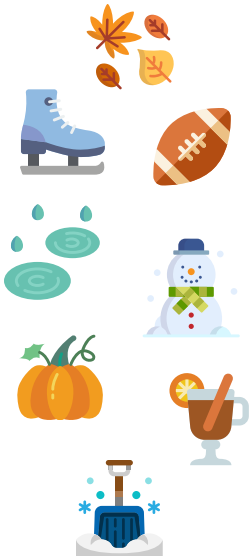
- Salgan a una excursión (extra: Intenten hacer una búsqueda de tesoros durante la excursión).
- Jueguen a perseguirse o a las escondidas afuera.
- Siembren un jardín al aire libre.
- Intenten ir a patinar sobre ruedas tradicional o en línea.
- Vayan a nadar a una piscina local o enciendan los rociadores para salpicarse con el agua.
- Ayuden a la familia y a los vecinos arrancando las malas hierbas o cortando el césped.
- Creen "arte activo" al dibujar una rayuela o espacios de cuatro cuadrados en la acera con tiza y luego reten a sus amigos o familiares a un juego.
- Participen en una carrera local con amigos y familiares, como una carrera de 5 kilómetros.
- Den un paseo en bicicleta (extra: en la escuela de su niño, ofrezca su ayuda para el "día de ir a la escuela en bicicleta").

Me gusta salir a caminar con mi familia, especialmente en nuestro zoológico local.
-Carol, 65 años

Disfrutamos de caminar y pasear en bicicleta juntos alrededor de nuestros parques locales.
-Kiran, 39 años

Actividades familiares para todo tipo de clima

Actividades para un clima frío



- Con un rastrillo, reúnan las hojas y salten sobre la pila.
- Pónganse unas botas de lluvia y salten sobre los charcos para salpicar el agua.
- Ayuden a la familia y a los vecinos a rastrillar las hojas o palear la nieve.
- Vayan de paseo en trineo.
- Desafíe a su familia a una competición de construcción con la nieve.
- Disfruten del espíritu de la estación al ir a recoger manzanas, pasear por un laberinto de maíz o navegar por un huerto de calabazas.
- Entreguen personalmente artículos que de seguro calentarán el corazón de sus vecinos, como las tarjetas navideñas hechas en casa y una sidra de manzana saludable.

Me encanta estar físicamente activo con mi familia jugando a la pelota de fútbol.

-Jovon, 13 años

Me gusta ir a patinar sobre el hielo juntos.

-Arielle, 14 años

Actividades en casa



- Intenten estas breves tarjetas de descanso de la actividad física; ¡no se necesitan equipo!
- Ponga música y hagan una fiesta de baile.
- Hagan una limpieza de primavera clasificando la comida, ropa, los libros y otros artículos viejos (extra: donen a una organización benéfica cualquier artículo utilizable que ya no quieran).
- Ayuden con las tareas del hogar, como desempolvar, pasar la aspiradora y trapear.
- Jueguen al escondite en casa.
- Vayan de compras a un centro comercial local.
- Caminen o corran de arriba a bajo por las escaleras 10 veces.
- Participen como voluntario en una organización local, como un refugio de animales o un banco de alimentos.
- Actúen una escena de un libro o una película favorito o hagan una obra de teatro para los miembros de la familia.
- Animen a sus escuelas locales a abrir sus instalaciones interiores (por ejemplo, cancha de baloncesto, sala de pesas) a la comunidad cuando la escuela no esté en sesión.

Mi actividad favorita es mostrarle a mi familia mis ejercicios gimnásticos, como los saltos de rana, pararse con las manos contra la pared y la postura de la tabla.

-Amelia, 7 años