



Boletín informativo sobre bienestar de los condados de Pennington y Red Lake

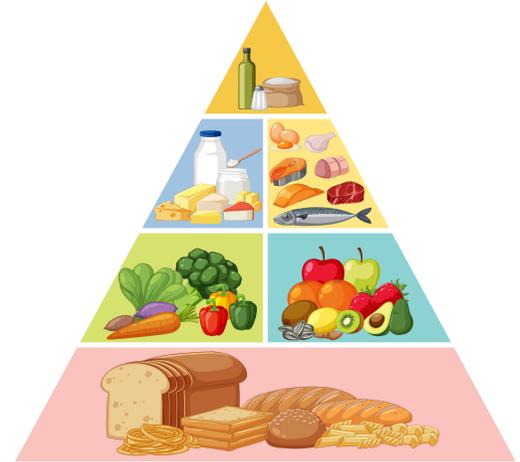
Diciembre de 2024

MANTÉNGASE SANO DURANTE LAS FIESTAS

A medida que nos adentramos en la ajetreada temporada navideña, hay muchas razones para celebrar y conectar con las personas que nos importan. Con todas estas celebraciones viene mucha buena comida. Es importante mantener un equilibrio entre la comida que es buena para el paladar y buena para la salud durante las fiestas.

¿Por qué es importante una dieta equilibrada?

Las fiestas navideñas coinciden también con la temporada de gripe. Fortalecer el sistema inmunitario con los nutrientes necesarios de una dieta equilibrada ayuda a defenderse de todo tipo de enfermedades durante el otoño y el invierno. También es una época de mucho ajetreo y una dieta equilibrada le ayudará a mantener la energía sin depender de estimulantes como la cafeína para pasar el día. Una dieta equilibrada también te ayudará a mantener un peso saludable, lo que significa que tu propósito de Año Nuevo no tiene por qué incluir una suscripción al gimnasio. Es importante dar prioridad a la salud para poder disfrutar de las celebraciones y del tiempo con la familia y los amigos.



Consejos para unas fiestas saludables

- **Añade color a tu plato-** las frutas y verduras están repletas de nutrientes que tu cuerpo necesita para desarrollarse.
- **Cambia los clásicos de las fiestas por alternativas más saludables-** Algunos cambios fáciles incluyen pavo en lugar de jamón, comida al horno o a la plancha en lugar de freír los mismos alimentos, tarta de calabaza en lugar de tarta de nueces, y sustituir la crema agria por yogur griego.
- **Mantente hidratado-** Asegúrate de beber agua o una bebida con electrolitos entre tu bebida favorita de las fiestas.
- **Resista las golosinas navideñas fuera de las celebraciones-** Las galletas, dulces y otras golosinas que sus compañeros de trabajo traen para las fiestas son tentadoras, pero saltarse este pequeño capricho le hará sentirse mejor durante toda la temporada.
- **Priorice su salud:** siga una dieta equilibrada, duerma lo suficiente, manténgase hidratado, establezca límites, dedique tiempo a sí mismo, mantenga la actividad física y haga ejercicio para no llegar agotado a final de año.



Semana Nacional del Lavado de Manos Del 5 al 11 de diciembre

Lavarse las manos correctamente

1. **Mójate** las manos con agua limpia
2. **Aplicáte** jabón y frótate las manos para crear espuma mientras se forman muchas burbujas
3. **Frota** las palmas, los dedos, el dorso de la mano, debajo de las uñas y las muñecas durante al menos 20 segundos
4. **Aclárate** bien las manos con agua limpia
5. **Sécate** las manos con una toalla limpia o con un secador de aire

Cuándo lavar

1. Antes, durante y después de manipular alimentos
2. Antes y después de curar una herida
3. Después de utilizar instalaciones públicas (asideros, mesas, brazos de sillas, medios de transporte, etc.)
4. Después de sacar la basura

218-681-0876

www.pennredlakecopublichealth.com



Consejos para padres

Conectar con sus hijos

Los estudios demuestran que las familias que pasan tiempo de calidad juntas y relacionan las actividades de casa con lo que los niños aprenden en la escuela tienen un vínculo emocional más fuerte y una mejor comunicación. Estos niños rinden mejor en la escuela.

Formas de combinar tiempo de calidad y educación

1. Crea un presupuesto.

Anima a tus hijos a escribir una lista de las personas a las que quieren comprar regalos. Pídeles que asignen una cantidad determinada a cada persona de la lista. Mientras compran los regalos, ayúdales a controlar los gastos y el presupuesto restante.

2. Cocinar juntos.

Incluya a sus hijos en la preparación de la comida y la repostería para las reuniones navideñas. Es una forma estupenda de divertirse y enseñar a los niños a cocinar y a alimentarse. Mientras cocináis, podéis practicar las matemáticas y la lectura. Puedes demostrar conceptos científicos interesantes a través de diversas técnicas culinarias.

3. Haz tarjetas de felicitación y regalos.

Haz que tus hijos escriban tarjetas o cartas navideñas a familiares y amigos. Es una gran oportunidad para que los niños practiquen su caligrafía, así como sus habilidades gramaticas.

4. Explora tu ciudad.

Cuando sientas un poco de fiebre de cabaña, planea una excursión familiar. Muchos parques y zoológicos locales ofrecen espectáculos de luces y otras formas de celebrar la estación. También puedes visitar museos y lugares históricos. También puedes ir a ver una obra de teatro.

5. Juega.

Jugar a juegos de mesa y trivialidades durante las reuniones navideñas es una buena forma de disfrutar juntos. Busca ideas en Internet. Hay una gran variedad de juegos -para todas las edades- que son divertidos y fomentan el aprendizaje.

6. Disfruta del aire libre.

Juega con tus hijos en el jardín o en un parque. Si nieva, ¡construye un muñeco de nieve o vete a las pistas! Puedes encontrar divertidos juegos al aire libre que fomentan la actividad física, ortográficas y de escritura creativa. Además, hacer regalos en casa es una forma de fomentar la creatividad.