



Mes de la Salud del Corazón

Su corazón es una parte importante de su cuerpo, y existen muchas cosas diferentes que puede hacer para mantenerlo sano y fuerte en honor al "Mes del Corazón": Vea estas diferentes sugerencias a continuación:

Actividad Física

Hacer ejercicio es una excelente manera de mantener fuerte su corazón. Los niños deben tener 60 minutos de ejercicio diario, y esto puede ser jugar al aire libre, en una clase de gimnasia, caminar / correr, practicar deportes o incluso hacer clases virtuales de fitness.

Nutrición

Lo que comemos marca una gran diferencia en cómo nos sentimos y en cómo mantener fuerte su corazón. Es importante comer muchas frutas y verduras, proteínas magras (como pollo, frijoles y pescado) y asegurarse de que los granos sean integrales. Limite la cantidad de dulces, grasas y alimentos procesados.

Peso Saludable

Hable con el proveedor de su hijo sobre cuál es el peso correcto para su estatura a su edad, y si está por encima o por debajo de lo recomendado, pueden trabajar juntos en un plan para lograr ese peso ideal.

Movimiento con Tiempo de Pantalla

Con muchos niños haciendo aprendizaje virtual, el tiempo frente a la pantalla es inevitable. Anime a su hijo a tomar descansos para estirarse y moverse durante el día y a limitar el tiempo que pase con el teléfono, la tableta y la televisión.

No Fume ni Vaporee

Fumar / vapear no solo daña el corazón, sino también los pulmones, la sangre y otros órganos. ¡Solo di no!

Cómo Manejar una Emergencia

Pedir Ayuda

- Tome un respiro profundo
 - Llame al 911
- Dígale al operador su nombre y que hay una emergencia. Si conoce la dirección, dígaselo también.
- Explique qué sucedió y cuántas personas resultaron heridas.
 - Siga cuidadosamente las instrucciones del operador y no cuelgue hasta que el operador lo haga.

Estar Preparado

Saber qué hacer con anticipación puede ayudarlo a mantener la calma en caso de emergencia. Asegúrese de llevar un teléfono celular o saber dónde está el acceso a un teléfono, y aprenda primeros auxilios básicos para ayudar en una situación de emergencia.

Fuente: [Being Prepared for an Emergency](#) (Estar Preparado para una Emergencia)

Entrélese a Controlar su Temperamento

Todos se enojan de vez en cuando, pero es importante practicar tres pasos para "entrenar a su temperamento" antes de que "explote" de estar tan enojado:

Tome un descanso

Alejarse de la situación (una discusión, por ejemplo) puede ayudarlo a calmarse.

Saque la ira

¡La ira que se acumula puede hacer que se sienta a punto de estallar! Quemar algo de esa ira mediante el ejercicio, el baile, el escuchar música o el escribir puede ayudarlo a expresar sus sentimientos.

Aprenda a cambiar

Esto es algo en lo que puede que tenga que trabajar duro, pero está aprendiendo a cambiar de un estado de ánimo realmente enojado, a un estado de ánimo más controlado, y a mejorar los pensamientos enojados a otros mejores y más positivos.

Fuente:

KidsHealth ["Train Your Temper"](#) (Entrenar su Temperamento)

Children's Dental Health Month

El cuidado de sus dientes es una parte importante de su salud. Mantener sus dientes sanos le permite masticar su comida, hablar con claridad y sonreír en grande, y la salud dental es algo que todos deberían practicar.

Al iniciar a los niños con hábitos dentales saludables desde una edad temprana, puede ayudar a prevenir diferentes dolencias dentales en el futuro, como caries, gingivitis (hace que las encías se enrojecen, duelen y se hinchen) y otras afecciones.

A continuación, presentamos diferentes formas de mantener a los dientes y a las encías saludables

Cepillar

¡Cepílese al menos dos veces al día, todos los días! Al cepillarse, es mejor usar un cepillo de dientes con cerdas suaves y asegurarse de que su cepillo de dientes limpie TODOS los dientes, incluidos los de la parte frontal, lateral y posterior de la boca.

Limpieza con hilo dental

Usar hilo dental al menos una vez al día ayuda a eliminar a los gérmenes y a los restos de comida que se atascan entre los dientes y pueden causar mal aliento, gingivitis y caries.

Nutrición

Los dulces, caramelos, refrescos y azúcar no son buenos para los dientes y pueden causar problemas. ¡Concéntrese en comer muchas frutas y verduras, cereales integrales y proteínas!

Visitando a su dentista

Los chequeos y limpiezas del dentista deben programarse dos veces al año para asegurarse de que va por buen camino.