

Notas Para Padres

Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Purdue

Enero 2026

8 Metas de crianza para el Año Nuevo con fuerza

Las resoluciones de Año Nuevo suelen ser ambiciosas. Sin embargo, puedes obtener los mayores beneficios al fortalecer hábitos que ya tienes. Ayudar a que tu familia sea más segura fuerte en el próximo año puede no requerir una transformación completa, sino solo algunos ajustes estratégicos.

El comienzo de un nuevo año es un buen momento para dar un paso atrás, respirar y reflexionar sobre cómo te estás cuidando a ti mismo y a los demás en tu familia. Considera estas sugerencias para un año nuevo saludable.

1. Mantengan a todos al día con las vacunas recomendadas

Las vacunas son la mejor manera de protegerte a ti, a tus hijos y a tus seres queridos de virus peligrosos como el VSR, la gripe y el COVID, los cuales han ido en aumento entre los niños. Llama al pediatra para asegurarte de que tus hijos estén al día con todas las vacunas recomendadas. Además, recuérdales a tus hijos que mantener buenos hábitos de higiene de manos ayuda a prevenir la propagación de gérmenes.

2. Establezcan hábitos digitales saludables

Qué están viendo tus hijos en la televisión y en línea? Dedica un tiempo a investigar medios apropiados para su edad.

3. Lean juntos

Reserva un momento cada día para leer en familia. Para los niños pequeños, una forma sencilla es incorporarlo a la rutina antes de dormir. Para niños mayores y adolescentes, compartan un libro favorito turnándose para leer en voz alta o escuchen audiolibros juntos.

4. Salgan más al aire libre

Pasar tiempo al aire libre puede mejorar el estado de ánimo. También ayuda a que las familias obtengan la actividad física y la vitamina D necesarias mientras disfrutan de la naturaleza.

5. Verifiquen los límites del asiento para el automóvil

Los niños crecen muy rápido y pueden superar los límites de sus asientos del automóvil antes de que los padres se den cuenta. Mantén a los niños en el asiento orientado hacia atrás tanto tiempo como sea posible, hasta el límite permitido por su asiento, ya que es la forma más segura de viajar.

6. Reserven tiempo para cocinar juntos y compartir comidas en familia

Muchas familias disfrutan hornear juntos durante las fiestas. Las investigaciones muestran que los niños que comen con su familia al menos 3 veces por semana disfrutan beneficios físicos, emocionales, sociales y académicos.

7. Preparen un kit familiar para desastres

Da miedo pensar cómo desastres como incendios forestales, huracanes o tornados podrían afectar a nuestras comunidades. Pero los eventos climáticos extremos se están volviendo más frecuentes debido al cambio climático. Pregunta a tus hijos qué les gustaría tener con ellos en caso de un desastre y reúnan suministros básicos.

8. Cuida la salud mental y practica el autocuidado

Cuándo fue la última vez que tuviste un chequeo o descansaste bien? Es fácil olvidar que cuidarte a ti misma influye en cómo puedes cuidar a tu hijo. La Línea Nacional de Salud Mental Materna está disponible 24/7 al 1-833-943-5746. Para apoyo no urgente, también puedes contactar a Postpartum Support International: Llame o mande mensaje a "Help" a 1-800-944-4773.

Fuente: [healthychildren.org](https://www.healthychildren.org)

American Academy of Pediatrics

Foto: Canva





United States Department of Agriculture

10
consejos
Serie
de Educación
en Nutrición



MiPlato
MisVictorias

Basado en las
Guías
Alimentarias
para los
Estadounidenses

Comer mejor con un presupuesto

¡Aproveche al máximo su presupuesto! Hay muchas maneras de ahorrar dinero en los alimentos que usted come. Los tres pasos principales son la planificación antes de comprar, la compra de los artículos al mejor precio y la preparación de comidas que aprovechen mejor sus dólares para la compra.

1 ¡Planee, planee, planee!

Antes de ir a la tienda de comestibles, planee sus comidas para la semana. Incluya comidas como guisos, guisados o sopas, que "aprovechan" artículos caros en más porciones. Compruebe qué alimentos tiene ya y haga una lista de lo que necesita comprar.



2 Consiga el mejor precio

Chequee el periódico local, en línea y en la tienda para encontrar rebajas y cupones. Pida una tarjeta de fidelidad para ahorros adicionales en las tiendas donde compra. Busque ofertas especiales o rebajas de carne de res y pescado, los cuales a menudo son los artículos más caros de su lista.

3 Compare y contraste

Localice el "precio unitario" en el estante directamente debajo del producto. Úselo para comparar diferentes marcas y diferentes tamaños de la misma marca para determinar cuál es la mejor compra.

4 Compre a granel

Es casi siempre más barato comprar alimentos a granel. Las opciones inteligentes son grandes contenedores de yogur bajo en grasa y grandes bolsas de vegetales congelados. Antes de comprar, recuerde comprobar si tiene suficiente espacio en el congelador.



5 Compre productos de temporada

¡La compra de frutas y vegetales de temporada puede reducir el costo y añadir a la frescura! Si no va a usarlos todos de inmediato, compre algunos que todavía necesiten tiempo para madurar.

6 Costos de la conveniencia... vuelva a lo básico

Los alimentos convenientes como cenas congeladas, frutas y vegetales pre-cortados, y las comidas para llevar a menudo pueden costar más que si se prepararan en casa. ¡Tómese el tiempo para preparar su propia comida y ahorre!

7 Bueno para su cartera

Ciertos alimentos suelen ser opciones de bajo costo durante todo el año. Pruebe los frijoles como alimento proteínico menos costoso. Para los vegetales, compre repollo, batatas o tomates enlatados bajos en sodio. En cuanto a las frutas, las manzanas y los plátanos son buenas opciones.



8 Cocine una vez... ¡coma toda la semana!

Prepare un gran lote de recetas favoritas en su día libre (el doble o triple de la receta). Congele en recipientes individuales. Úselos durante toda la semana y no tendrá que gastar dinero en comidas para llevar.

9 Sea creativo con las sobras

Anime las sobras, úselas de nuevas maneras. Por ejemplo, pruebe el pollo sobrante en un stir-fry, en una ensalada verde o en chili. Recuerde, ¡tirar la comida es tirar su dinero!

10 Comer fuera

Los restaurantes pueden ser caros. Ahorre dinero obteniendo el especial para madrugadores, saliendo a almorzar en lugar de cenar o buscando ofertas "2 por 1". Pedir agua en vez de pedir otras bebidas, las cuales incrementan la factura.

Center for Nutrition Policy and Promotion
El USDA es un proveedor, empleador y prestamista
que ofrece igualdad de oportunidades.

Visite ChooseMyPlate.gov
para obtener más información.

DG TipSheet No. 16
Noviembre 2011
Revisado Octubre 2016

Vivi Guzman, Educadora de Ciencias Humanas y Salud

www.extension.purdue.edu/lagrange

Notas Para Padres es un producto de Purdue Extension—Condado de LaGrange.

Si tiene comentarios o preguntas, llame al (260) 499-6334. Visite nuestra oficina- 114 W Michigan St, LaGrange IN 46761

Cuéntele a alguien sobresobre nosotros!

La Universidad de Purdue prohíbe la discriminación contra cualquier miembro de la comunidad universitaria por motivos de raza, religión, color, sexo, edad, origen nacional o ascendencia, información genética, estado civil, condición de paternidad, orientación sexual, identidad y expresión de género, discapacidad o condición de veterano.



Extension - Health and
Human Sciences