

EVERY KID HEALTHY WEEK

2023 SCHEDULE

April 24th	April 25th	April 26th	April 27th	April 28th
Mindfulness Monday	Tasty Tuesday	Wellness Wednesday	Thoughtful Thursday	Family Friday
CHILD HEALTH FOCUS				
Social Emotional Health	Nutrition and Food Access	Physical Activity and Active Play	Equity Awareness	Family-School Partnership
				

Every Kid Healthy Week is an annual observance on the last full week of April that focuses on promoting the health and well-being of children. This year the observance falls on **April 24th - April 28th**.

Each day of the week has a dedicated focus and includes tasks that align with that focus to reinforce the importance of maintaining the health and wellness of our kids.

Schools often integrate this observance and follow the themes of each day to engage children on the importance of health & wellness. As a parent, you can take action at home and incorporate fun activities to follow the themes throughout the week.

Here are some ideas that can help you get started:

Mindful Monday

This day focuses on practicing **social emotional health** and **mindfulness skills** to build resilience in kids.

You can practice breathing exercises with your little ones for emotional regulation, or maybe help them start a journal where they can express themselves freely.



Tasty Tuesday

This day focuses on building **healthy habits with nutrition**.

You can make a yummy fruit bowl or healthy meal with your kids, or even shop local and explore what farm-to-table means.



Wellness Wednesday



This day focuses on self-care strategies to **strengthen overall wellness** in your kids along with physical activities and active play.

Take your kids out to the park, on a walk, or play fun games to get your kids moving and exercising their muscles.

Thoughtful Thursday

Equity awareness and **promoting healthy habits** among kids can go hand in hand during a healthy week event.

Encourage kids to try new healthy foods by offering a variety of options during meals and snacks. Make sure to include foods from different cultures to celebrate diversity.



Family Friday



Involving families in a healthy week event can help strengthen the partnership between the school and the community, and reinforce healthy habits at home.

Encourage families to share their own healthy habits and traditions with the school community. This can help celebrate diversity and encourage families to support each other in living healthy lifestyles.

Provide resources for families to continue promoting healthy habits at home, such as healthy recipe books, exercise routines, or information on local health resources.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave.

Selma, CA 93662

559.819.8569

La Semana de la Salud Infantil

CALENDARIO 2023

24 de abril <i>Lunes de atención consciente</i>	25 de abril <i>Martes sabroso</i>	26 de abril <i>Miércoles de bienestar</i>	27 de abril <i>Jueves de reflexión</i>	28 de abril <i>Viernes familiar</i>
ENFOQUE DE SALUD INFANTIL				
Salud Socioemocional	Nutrición y Acceso a los Alimentos	Actividad Física y Juego Activo	Conciencia de la Equidad	Asociación Familia-Escuela

La Semana de la Salud Infantil es una celebración anual que tiene lugar la última semana de abril y se centra en promover la salud y el bienestar de los niños. Este año se celebra del **24 al 28 de abril**.

Cada día de la semana tiene un tema específico e incluye tareas que se ajustan a ese tema para reforzar la importancia de mantener la salud y el bienestar de nuestros hijos.

Los colegios suelen integrar esta celebración y seguir los temas de cada día para implicar a los niños en la importancia de la salud y el bienestar. Como padre, puedes actuar en casa e incorporar actividades divertidas para seguir los temas a lo largo de la semana.

Aquí tiene algunas ideas que pueden ayudarle a empezar:

Lunes de atención consciente

Este día se centra en practicar **habilidades de salud socioemocional** y **atención plena** para desarrollar la resiliencia en los niños.

Puedes practicar ejercicios de respiración con tus hijos para regular sus emociones o ayudarles a escribir un diario en el que puedan expresarse libremente.

Martes sabroso

Este día se centra en crear **hábitos saludables** a través de la nutrición.

Puedes preparar un delicioso frutero o una comida sana con tus hijos, o incluso ir de compras por la zona y descubrir qué significa "de la granja a la mesa".



Miércoles de bienestar

Este día se centra en **estrategias de autocuidado** para **reforzar el bienestar** general de tus hijos junto con actividades físicas y juegos activos.

Lleva a tus hijos al parque, a dar un paseo o a jugar a juegos divertidos para que se muevan y ejerciten los músculos.



Jueves de reflexión

La concienciación sobre la **equidad** y el **fomento de hábitos saludables** entre los niños pueden ir de la mano durante un evento de la semana saludable.

Anime a los niños a probar nuevos alimentos saludables ofreciéndoles una variedad de opciones durante las comidas y los tentempiés. Asegúrese de incluir alimentos de diferentes culturas para celebrar la diversidad.

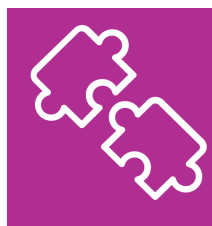


Viernes familiar

La participación de las familias en un evento de la semana saludable puede ayudar a fortalecer la asociación entre la escuela y la comunidad, y reforzar los hábitos saludables en casa.

Anime a las familias a compartir sus propios hábitos y tradiciones saludables con la comunidad escolar. Esto puede ayudar a celebrar la diversidad y animar a las familias a apoyarse mutuamente para llevar un estilo de vida saludable.

Proporcione recursos a las familias para que sigan promoviendo hábitos saludables en casa, como recetarios saludables, rutinas de ejercicio o información sobre recursos sanitarios locales.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave.

Selma, CA 93662

559.819.8569