Healthy Habits

Gadsden I.S.D. Nursing Department

Priscilla Zapata, RN, BSN

Maria Ruiz, RN, BSN

Sandra Valadez, HA & Violeta Escobedo, HA

Get Moving

As we try to accommodate to this new lifestyle, we must try to remember to "Get Moving". Physical activity can have many health benefits such as: developing strong bones, becoming more flexible, maintaining a healthy body weight, improving mood, improving self-esteem, and lowering risk of several diseases and health problems. Physical activity should be done on a daily basis. Exercise games are a great way to get everyone in the family involved.

Check out these examples:

- Jump rope, play tag, ride a bike, or race against someone for a small reward
- Create a fun obstacle course or sports scavenger hunt in your back yard
- Have a dance party for that daily cardio

These are all great ways to get your children up and moving!

Eat Well

Eating healthy can be fun and can help to maintain or achieve a healthy body weight. Eating breakfast kickstarts your body and makes it easier to maintain lasting energy throughout the day.

Try incorporating healthy foods such as fruits, vegetables, dairy, whole grains, and protein such as meat, poultry, and fish into your daily meals. Drink plenty of water and try to limit junk food such as sweets, chips, and processed food.

Children can help with preparing meals, and make fun and creative shapes with vegetables, fruits, or sandwiches. By allowing your children to participate, you are giving them the power to be in charge of their health.

Sleep Well

It is best to keep your regular sleep schedule and be well rested, but you may have noticed your sleep schedule change recently due to a change in your regular routine. Getting good sleep can help with having clear thoughts and memory. Best of all, you will be well rested and ready for the next day! Some tips for good sleeping habits are to avoid sugar/caffeine intake before bedtime, limit electronics before bedtime, and keep a regular sleep schedule.

Be Kind to Yourself and Others

Take time for yourself and do an activity you enjoy such as reading, listening to music, watching a movie, or painting to name a few. This may help alleviate stress and boost your mood. Help each other at home and be kind to one another. When people work together, many things can be accomplished!

Be Safe

It is especially important during this time to be safe and help to prevent ourselves and others from becoming sick. Take good care of yourself by following these safe practices:

- Wash your hands for 20 seconds
- Cover your mouth when you cough or sneeze
- Keep a safe distance (6 feet)
- Stay home as much as you can
- Call your provider if feeling sick

GISD Nursing
COVID-19 Information
Talk to a Nurse

English: 575-618-7857
Spanish: 575-618-7709

Hábitos Saludables

Gadsden I.S.D. Nursing Department

Priscilla Zapata, RN, BSN

Maria Ruiz, RN, BSN

Sandra Valadez, HA & Violeta Escobedo, HA

Hacer Ejercicio

A medida que tratamos de adaptarnos a este nuevo estilo de vida, debemos tratar de recordar "ponernos en movimiento". La actividad física tiene muchos beneficios para la salud, tales como: desarrollar huesos fuertes, volverse más flexible, mantener un peso corporal saludable, reducir el riesgo de varias enfermedades y problemas de salud, y mejorar el estado de ánimo y la autoestima.

La actividad física debe realizarse a diario. Los juegos de ejercicios son una excelente manera de involucrar a todos en la familia.

Mira estos ejemplos:

- Salta la cuerda, andar en bicicleta
- Crea una divertida carrera de obstáculos o un juego deportivo en tu patio tresero
- Tener una fiesta de baile para ese cardio diario

Comer Sano

Comer sano puede ser divertido y puede ayudar a mantener o alcanzar un peso corporal saludable. Comer el desayuno inicia su cuerpo y hace que sea más fácil mantener una energía duradera durante todo el día.

Intente incorporar alimentos saludables como frutas, verduras, lácteos, granos integrales y proteínas como carne, pollo y pescado en sus comidas diarias. Beba mucha agua e intente limitar la comida chatarra, como dulces, papas fritas y alimentos procesados.

Los niños pueden ayudar a preparar comidas y crear formas divertidas y creativas con verduras, frutas o lonches. Al permitir que sus hijos participen, les está dando el poder de estar a cargo de su salud.

Dormir Bien

Es mejor mantener su horario regular de sueño y estar bien descansado, pero es posible que haya notado que su horario de sueño cambio recientemente debido a un cambio en su rutina regular. Dormir bien puede ayudar a tener pensamientos y memoria claros. ¡Lo mejor de todo es que estará bien descansado y listo para el día siguiente! Algunos consejos para buenos hábitos de sueño son evitar el consumo de azúcar / cafeína y aparatos electrónicos antes de acostarse y tener un horario de sueño regular.

Sé Amable Contigo Mismo y Con Los Demás

Tómese un tiempo para usted y haga una actividad que disfrute, como leer, escuchar música, ver una película o pintar, por nombrar algunos. Esto puede ayudar a aliviar el estrés y mejorar su estado de ánimo. Ayudarse mutuamente en casa y ser amables el uno con el otro. ¡Cuando las personas trabajan juntas, se pueden lograr muchas cosas!

Cuidate

Es muy importante durante este tiempo estar saludabes y ayudar a evitar que nosotros y otros se enfermen. Cuídate bien siguiendo estas prácticas seguras:

- Lávese las manos por 20 segundos.
- Cúbrase la boca cuando tosa o estornude
- Mantenga una distancia segura de 6 pies
- Quédese en casa tanto como pueda
- Llame a su proveedor si se siente enfermo.

GISD Enfermeria
COVID-19 Información
Habla con una Enfermera
English: 575-618-7857
Spanish: 575-618-7709