

# Join us for Every Kid Healthy Week!

Every Kid Healthy Week is an annual observance to celebrate school wellness. This week provides an opportunity to get involved in a celebration to support sound nutrition, regular physical activity, social emotional health and health-promoting programs in schools.

## How You Can Take Part:

Use this handout to find the key message for each day and an activity to complete at home with your children. Try to start a deeper conversation about what it means to be healthy and how each day of the week comes together to create a healthy lifestyle.

Post photos and videos from your activities on social media using the hashtags **#EveryKidHealthyWeek** and **#HealthHappensTogether**, and tag us @healthedcouncil (Instagram) or @HealthEdCouncil (Facebook)! For more info during the week, follow us on Facebook at Health Education Council.

MAY 17 MINDFUL MONDAY	MAY 18 TASTY TUESDAY	MAY 19 WELLNESS WEDNESDAY	MAY 20 THOUGHTFUL THURSDAY	MAY 21 FITNESS FRIDAY
CHILD HEALTH FOCUS				
Social Emotional Health	Nutrition and Food Access	Self-care Strategies	Connectedness, Relationship Skills, Social Awareness	Physical Activity and Active play



**ACTION**  
FOR  
HEALTHY  
KIDS

Funded in part by the USDA, SNAP, an equal opportunity provider and employer. The mission of the Health Education Council is to cultivate health and well-being in under-served communities by leveraging the power of collaboration.

**For more information, visit [www.healthedcouncil.org](http://www.healthedcouncil.org)**

# ¡Únete a nosotros para La Semana Saludable de Todos los Niños!

La Semana Saludable de Cada Niño es una celebración anual para celebrar la salud del bienestar escolar. Esta semana brinda la oportunidad de participar en una celebración para apoyar la nutrición sana, la actividad física regular, la salud social y emocional y los programas de promoción de la salud en las escuelas.

## Comó puede participar:

Use este folleto para encontrar el mensaje clave para cada día y una actividad opcional para completar en casa con sus hijos. Intente iniciar una conversación más profunda sobre lo que significa estar sano y cómo cada día de la semana se une para crear un estilo de vida saludable.

¡Publique fotos y videos de sus actividades en las redes sociales usando los hashtags **#EveryKidHealthyWeek** y **#HealthHappensTogether**, y etiquétenos en @healthedcouncil (Instagram) o @HECFan (Facebook)! Para más información, síguenos en Facebook en HECFan!



MAYO  
**17**  
LUNES DE  
ATENCIÓN  
PLENA



MAYO  
**18**  
MARTES  
SABROSO



MAYO  
**19**  
MIÉRCOLES DE  
BIENESTAR



MAYO  
**20**  
JUEVES  
REFLEXIVO



MAYO  
**21**  
VIERNES DE  
ACTIVIDAD FÍSICA



**ACTION** FOR  
HEALTHY  
KIDS

Financiado en parte por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

La misión de Health Education Council es de cultivar salud y el bienestar en comunidades desatendidas aprovechando el poder de la colaboración.

**Para más información, visite [www.healthedcouncil.org](http://www.healthedcouncil.org)**

## May 17: Mindful Monday

### Key Message:

- Mindfulness is being aware of our thoughts and feelings.



### At Home Activity:

Create a calm-corner:

- Being able to calm yourself when emotions run high is a learned skill.
- A calm-corner is a space in a home for a child to go to when they need to unwind.
- Fill the space with a comfortable place to sit or lay down, and with some of your child's favorite books, stuffed animals or quiet toys.

## May 18: Tasty Tuesday

### Key Message:

- Tasty food can be healthy and provide the fuel and nutrition our bodies need!



### At Home Activity:

Rethink Your Drink:

- Staying hydrated is an important part of proper nutrition.

Host a taste test:

- Add your favorite fruit combination to a pitcher of plain water.

Try:

- Blueberry & Lemon
- Strawberry & Basil
- Watermelon & Mint
- Peach & Berries
- Orange & Cucumber
- Pineapple & Jalapeno

## May 19: Wellness Wednesday

### Key Message:

- Self care is the practice of taking action to improve our health.



### At Home Activity:

Create a family self-care plan:

- Set time aside to plan as a family.
- Think of things you may want to work on together, like reducing stress.
- Brainstorm activities that support the mind and body.

Try:

- Cooking healthy meals together
- Adding daily physical activity
- Planning family nights

## May 20: Thoughtful Thursday

### Key Message:

- Thoughtfulness is showing care and concern in how we treat others.



### At Home Activity:

Talking through feelings:

- Engage in thoughtful conversation as a family to stay connected.
- Check in during family meals and ask everyone to share one positive thing from the day and one thing that made them feel down.
- Talk through how each thing made them feel, and focus on celebrating the positives.

## May 21: Fitness Friday

### Key Message:

- Physical activity is an important part of our mental, emotional, social, and physical health and well-being.



### At Home Activity:

Family activity points:

- Create a list of activities to try each day or week.
- Think of ways to have fun and be active at the same time.
- Assign points for each activity. For example, a short walk is 1 point, jump rope for 10 minutes is 2 points, and run for 15 minutes is 3 points.
- Set a family point goal and count up points each month.

## 18 de Mayo: Lunes de Atención Plena

### Mensaje Clave:

- La atención plena es ser conscientes de nuestros pensamientos y sentimientos.



### Actividad en casa:

Crea un rincón tranquilo:

- Ser capaz de calmarse cuando las emociones son altas es una habilidad que se aprende.
- Un rincón tranquilo es un espacio en un hogar al que puede ir un niño cuando necesita relajarse.
- Llene el espacio con un lugar cómodo para sentarse o acostarse, y con algunos de los libros, peluches o juguetes tranquilos favoritos de su hijo.

## 19 de Mayo: Martes Sabroso

### Mensaje Clave:

- ¡La comida sabrosa puede ser saludable y proporcionar la energía y la nutrición que nuestros cuerpos necesitan!



### Actividad en casa:

Reconsidera tu Bebida:

- Mantenerse hidratado es una parte importante de una nutrición adecuada.

Organiza una prueba de sabor:

- Agregue su combinación de frutas favorita a una jarra de agua corriente.

Pruebe:

- Arándano y Limón
- Fresa y Albahaca
- Sandía y Menta
- Durazno y Bayas
- Naranja y Pepino
- Piña y Jalapeño

## 20 de Mayo: Miércoles de Bienestar

### Mensaje Clave:

- Mientras cuidamos y nutrimos nuestros cuerpos, debemos devolverle algo de ese amor al medio ambiente.



### Actividad en casa:

Cree un plan de cuidado personal familiar:

- Reserve tiempo para planificar en familia.
- Piense en cosas en las que tal vez quieran trabajar juntos, como reducir el estrés.
- Piense en actividades que apoyen la mente y el cuerpo.

Pruebe:

- Cocinar comidas saludables juntos
- Agregar actividad física diaria
- Planificación de noches familiares

## 21 de Mayo: Jueves Reflexivo

### Mensaje Clave:

- La consideración es mostrar cuidado y preocupación en cómo tratas a los demás.



### Actividad en casa:

Hablar a través de los sentimientos:

- Participe en una conversación reflexiva en familia para mantenerse conectados.
- Hable durante las comidas familiares y pídale a todos que compartan algo positivo del día y algo que los hizo sentir deprimidos.
- Hable sobre cómo les hizo sentir cada cosa y concéntrese en celebrar los aspectos positivos.

## 22 de Mayo: Viernes de Actividad Física

### Mensaje Clave:

- El movimiento ayuda a los niños a desarrollar no solo sus cuerpos, sino también sus cuerpos, habilidades de aprendizaje y habilidades sociales.



### Actividad en casa:

Puntos de actividad familiar:

- Cree una lista de actividades para probar cada día o semana.
- Piense en formas de divertirse y mantenerse activo al mismo tiempo.
- Asigne puntos para cada actividad. Por ejemplo, una caminata corta equivale a 1 punto, saltar la cuerda durante 10 minutos equivale a 2 puntos y correr 15 minutos equivale a 3 puntos.
- Establezca una meta de puntos familiares y cuente los puntos cada mes.