

STAYING HEALTHY DURING THE SPRING SEASON

for Families

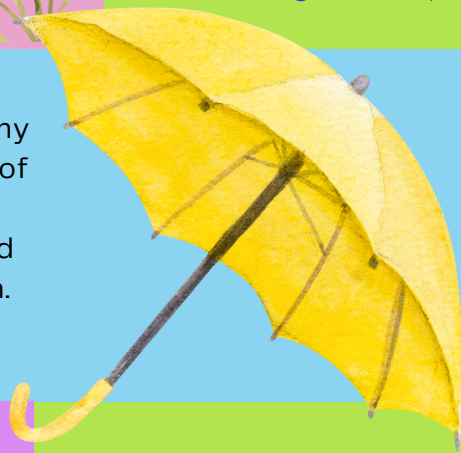
Spring is the perfect time to plant a garden. Healthy eating, physical activity, science skills, fine motor skills, and more—the benefits to growing a garden are numerous! ([Natl. Macaroni Kids](#))



Use the natural world as a learning tool to improve outcomes for young children and create time and space for nature play in your child's learning environment. ([Early Childhood Learning & Knowledge Center](#))



Knowing how to dress children for outdoor play in any weather can make a huge difference to the amount of time they're happy to spend outside. Make sure children have the clothing they need to stay dry and comfortable during the cool and wet spring season. ([Take Them Outside](#))



Spring is in the air and so are outdoor allergens! Avoid high exposure to pollen, keep your home and car clean of pollen, clean off outdoor pollen residues, know your allergies, and talk with your doctor if seasonal allergy symptoms appear. ([Seasonal Allergies at a Glance | NCCIH](#))

Make every bite count with in-season fruit and vegetables during meals and snacks! Eating seasonal produce is better for your health, tastes better, saves money and is good for the environment. Discover what produce is in season during the spring. ([USDA](#))



MANTENERSE SALUDABLE DURANTE LA TEMPORADA DE PRIMAVERA

para familias

La primavera es el momento perfecto para hacer jardinería.

Alimentación saludable, actividad física, habilidades científicas, habilidades de motricidad fina y mucho más: ¡los beneficios de cultivar un jardín son numerosos!

([Natl. Macaroni Kids](#))



Utilice el mundo natural como herramienta de aprendizaje para mejorar los resultados para los niños pequeños y haga tiempo y espacio para el juego en la naturaleza en el entorno de aprendizaje de su hijo.

([Centro de Aprendizaje y Conocimientos para la Primera Infancia](#))



Saber cómo vestir a los niños para jugar al aire libre en cualquier clima puede marcar una gran diferencia en la cantidad de tiempo que están felices de pasar al aire libre. Asegúrese de que los niños tengan la ropa que necesitan para mantenerse secos y cómodos durante la temporada de primavera fresca y húmeda.

([Llévelos al aire libre](#))



¡La primavera está en el aire y también lo están los alérgenos del exterior! Evite la alta exposición al polen, mantenga su casa y su automóvil limpios de polen, limpie los residuos de polen al aire libre, conozca sus alergias y hable con su médico si aparecen síntomas de alergia estacional.

([Alergias estacionales de un vistazo | NCCIH](#))

¡Haga que cada bocado cuente con frutas y verduras de temporada durante las comidas y refrigerios! Comer productos de temporada es mejor para su salud, sabe mejor, ahorra dinero y es bueno para el medio ambiente. Descubra qué productos están en temporada durante la primavera. ([USDA](#))



Oficina de Desarrollo Infantil y Aprendizaje
Temprano de Pensilvania