

Haciendo Conexiones Saludables para su Familia

Una buena salud empieza comiendo los alimentos adecuados y obteniendo bastante actividad física. Un estilo de vida más saludable beneficia a su familia con:

- ✚ Menos estrés, la depresión y la ansiedad
- ✚ Dormiendo mejor y más energía
- ✚ Menos enfermedades y costos de la atención sanitaria baja

Haciendolo juntos y haciendolo divertido!



Comiendo Bien

Los niños aprenden sus hábitos alimenticios futuros mirando a Ud. Haga un buen ejemplo, y estableciendo las bases para una vida de buena salud. Considere las siguientes sugerencias:

- ✚ Las comidas familiares son un momento importante para conectar con sus hijos. Ofrezca una gran variedad de alimentos saludables.
- ✚ Permita que los niños decidan cuánto comen basado en su hambre. Deje de decir un "plato limpio".
- ✚ Recompense a sus niños con atención y palabras amables en lugar de alimentos. Consuele con abrazos en vez de dulces.
- ✚ Planee, compre y cocine más comidas en el hogar. Involucrar a los niños en la elección, lavando y (para niños mayores) cortando y cocinando frutas y verduras.
- ✚ Considere solicitar SNAP (programa de asistencia de nutrición suplementaria) o beneficios de WIC o echa un vistazo a los estantes de alimentos locales para facilitar su presupuesto.

Actividad Física

Los niños y los adolescentes necesitan más de 60 minutos de actividad física cada día. Para adultos, por lo menos 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana. Pruebe las siguientes sugerencias para aumentar su nivel de actividad de su familia:

- ✚ Encuentre actividades que usted disfruta y hagalo con su familia. No importa lo que hacen, pero siempre haciendolo juntos.
- ✚ Ayuden a sus niños practicar sus deportes. De patadas a pelotas de fútbol mientras el niño juega al portero.
- ✚ Tome un paseo familiar, ande después de cenar en vez de encender la television. Use el tiempo para preguntar todo lo que se está haciendo en la escuela o con los amigos.
- ✚ Ande o vaya en bicicleta con su hijo a la escuela y a su hogar.
- ✚ Los centros comunitarios locales ofrecen a menudo clases de ejerciciogratis o de bajo costo, clubes, equipos y otras actividades para los niños y las familias. Muchos de ellos ofrecen membresías de escala variable.

Fuente:
childwelfare.gov

¿Qué es C&TC?

C&TC (Chequeos de salud para niños y adolescentes): Atención de salud – de hasta 21 años de edad.

El programa de divulgación de C&TC es la conexión entre las familias que son elegibles para estos exámenes y las clínicas que ofrecen los exámenes reales.

Proyecciones C&TC incluyen los siguientes servicios:

1. Información acerca de la buena salud física y mental
2. Tiempo para hacer preguntas y obtener respuestas sobre la salud, el comportamiento y el desarrollo de su hijo
3. Tiempo para hablar de pensamientos, sentimientos y relaciones
4. Examen físico completo de pies a cabeza
5. Vacunas
6. Examen de la audición
7. Examen de la vista
8. Análisis de laboratorio
9. Chequeos de crecimiento y desarrollo
10. Tratamiento con barniz de fluoruro para ciertas edades
11. Referencia para visitas al dentista

Utilice este chequeos de salud para Head Start, WIC (Programa de cuidado materno-infantil), escuelas, guarderías, campamentos y exámenes físicos para participación en deportes. Asegúrese de llevar a la cita los formularios que deben completarse.

Los chequeos regulares ayudan a mantener saludables a los niños, adolescentes y adultos jóvenes. Los problemas de salud y dentales pueden ser detectados y tratados en forma temprana.

¿Dónde puedo ir para C&TC?

En el condado de Goodhue, exámenes C&TC de están disponibles a través del **Mayo Health System** en Red Wing, Zumbrota, Cannon Falls, y Lake City; **Olmsted Medical Center** en Pine Island, Cannon Falls, Wanamingo, y en Lake City and **Northfield Hospital & Clinics** en Kenyon.

Si usted tiene necesidades con el transporte, los intérpretes, o hacer una cita para C&TC, comuníquese con Goodhue County Public Health Service al 651-385-3200 o 1-800-952-2142

Amabilidad: cómo un gesto sencillo puede cambiar el mundo



En algún momento todos fuimos ese niño: el niño nuevo de la clase, el niño tímido o el que se sentía incómodo para hacer nuevos amigos o el niño nuevo del vecindario. Y, como padres, todos esperamos que nuestro hijo sea quien ofrezca una sonrisa y un saludo de bienvenida para romper el hielo.

Enseñar y dar ejemplo de amabilidad les enseña a los niños una aptitud básica para la vida que los acompañará siempre.

En un mundo en donde los medios de comunicación nos bombardean a nosotros y a nuestros hijos con discursos de antipatía, impaciencia e intolerancia, enseñar a los niños a ser amables es una parte importante de un desarrollo saludable y del papel que desempeña en nuestras comunidades. Y las primeras lecciones empiezan en casa.

Dé un buen ejemplo

- Los niños aprenden a ser amables observando: asegúrese de estar dando un buen ejemplo sobre cómo tratar a los demás.
- Cree una cultura de amabilidad en casa.

Participe: La amabilidad proviene del respeto por los demás.

Redoblar esfuerzos: Ofrezca a sus hijos algunas ideas sobre cómo los actos simples de amabilidad pueden con seguridad marcar un antes y un después.

Padres de familia: Sus niños se fijan y aprenden de usted sobre cómo deben comportarse con las personas que son o actúan diferente.

Ahora más que nunca aprender a ser amables con los demás es una lección importante y un proceso constante que debe ocurrir a lo largo de la vida de su hijo.

Enseñar a los niños a ser amables fomenta un ambiente positivo que hace que tanto los niños como quienes los rodean se sientan mejor respecto a sí mismos y a los demás.

~healthychildren.org (en español)