



Cuidando a los niños saludables a través del bienestar familiar

Hay muchas cosas diferentes que afectan la salud de nuestros niños. Pero quizás el factor más importante es el bienestar familiar. Para proveer mejor ambiente para nuestros hijos, debemos asegurarnos de que nuestra unidad familiar esté lo más saludable posible.

El bienestar familiar está determinado, no sólo por nuestra salud física (*buena nutrición, visitas médicas, ejercicio, etc.*), sino también por nuestra salud emocional, las relaciones que disfrutamos y nuestra conexión con nuestra comunidad.

Este folleto comparte algunas reflexiones sobre cómo todos podemos mejorar el bienestar de nuestra familia. Y a través de **2-1-1 Child Development Infoline** hay más información disponible para usted y su familia en muchos temas diferentes.

La importancia de un comienzo saludable desde el primer día

Los primeros meses y años son muy importantes en el desarrollo de un niño. Todos los padres necesitan todo el apoyo que puedan obtener durante este período para criar a sus niños para que sean saludables, felices y para darles la mejor oportunidad para que puedan tener una vida exitosa.

Pero muchas veces, no es fácil saber a dónde recurrir para obtener ayuda. Es por eso que agencias locales y estatales se han unido para ayudarle a acceder a la información y a los servicios que cada padre necesita.

2-1-1 Child Development Infoline
Llame al 2-1-1 o al 1-800-505-7000
Visite cdi.211ct.org/healthyfromdayone



Organizaciones que Apoyan la Salud desde el Primer Día

Departamento de Niños y Familias

Departamento de Salud Pública (DPH)

Clínica Clifford Beers

Escuela de Medicina de Yale

Clínica Wheeler

Asociación de Consulta de la Primera Infancia,
Advanced Behavioral Health Inc.

Escuelas públicas de New Haven

United Way de CT

Asociación de New Haven MOMS

Asociación CT para Salud Mental Infantil

FAVOR, Inc.



2-1- 1 Child Development Infoline
Llame al 2-1-1 o al 1-800-505-7000
Visite cdi.211ct.org/healthyfromdayone



Estás ahí para ellos.
Estamos aquí para tí.

Promoviendo el Bienestar Familiar en nuestra Comunidad.

Los Cuatro Pilares del Bienestar Familiar



SALUD FÍSICA

El Ejercicio

Todos sabemos que el ejercicio es sumamente importante. El ejercicio no solo nos hace más saludables, sino también nos ayuda a dormir, reduce el estrés y nos hace más felices. Una gran manera de hacer ejercicio es jugar con nuestros hijos. El frisbee, tenta, jugar a las escondidas, o simplemente un divertido paseo juntos. Separa 20 minutos al día para hacerlo.

La Nutrición

¡En nuestra vida, comemos alrededor de 70,000 platos de comidas y alrededor de 60 toneladas de comida! Y si bien eso es mucha comida, muchos de nosotros estamos desnutridos por no consumir los nutrientes claves. Para tener una mejor imagen, el sitio web 2-1-1 Child Development Infoline tiene información sobre las pautas nutricionales y cómo comer más saludable, incluso teniendo un presupuesto ajustado. Una buena forma para empezar es sustituir un dulce azucarado por una fruta cada día; es una forma sencilla de comenzar.

El Cuidado Dental

En los EE.UU, el cuidado dental de los niños es una de las necesidades menos atendidas en la salud de los mismos. Y eso no es bueno, porque la mala salud oral puede causar muchos otros problemas. La buena noticia es que la mayoría de los seguros médicos, incluyendo a Medicaid, cubren limpiezas y chequeos rutinarios. A modo de juego en casa, cepillarse los dientes al mismo tiempo que su hijo y vea quién puede cepillarse por lo menos durante 60 segundos.

LA SALUD EMOCIONAL

La forma en que nosotros pensamos y nos sentimos acerca de nosotros mismos y del mundo que nos rodea, afecta la forma en que interactuamos con los demás, incluyendo a nuestros hijos. A medida, que nuestra salud emocional mejora, tendemos a sentirnos mejor con nosotros mismos y a estar mejor preparados para manejar el trabajo, la vida en el hogar, las responsabilidades y las relaciones.

Manejando el Estrés

Controlar el estrés es un primer paso importante hacia una mejor salud emocional. Cuando estamos tensos, nuestra respiración se vuelve rápida y superficial, nuestra presión arterial aumenta, y tendemos a reaccionar en exceso en las situaciones cotidianas que consideramos normales. Respirar lentamente y profundamente puede hacer maravillas.

Fortaleciendo la Espiritualidad

Si estamos conectados a una religión específica o no, todos podemos beneficiarnos al encontrar significado y propósito en nuestras vidas. El relajamiento y un poco de tiempo tranquilo pueden ser realmente útiles. Incluso el solo pensar sobre qué papel juegan el amor y la paz en nuestras vidas puede ayudarnos a ganar un equilibrio importante.

Estableciendo Metas de Comportamiento Saludable

Ya sea para comer mejor o controlar nuestras iras o detener algún comportamiento adictivo, todos tenemos cosas en nuestras vidas que queremos mejorar. El primer paso es identificar en qué queremos trabajar. El segundo paso es reconocer que tenemos el poder de controlar nuestras acciones y reacciones. Y el tercer paso es comenzar de a poco. El cambio de comportamiento es un trabajo difícil. Establezca un objetivo que pueda alcanzar y sentirse bien al respecto.



RELACIONES SALUDABLES

La importancia de las relaciones saludables comienza desde el primer día. ¡Desde el nacimiento hasta los cuatro años, el cerebro de un niño forma hasta un millón de nuevas conexiones por segundo! Cómo se forman y la salud de su hijo se ve directamente afectada por la calidad de las relaciones humanas durante esos primeros años.

Padres, cuidadores y maestros pueden aprovechar este importante período de crecimiento al disponer a los niños relaciones positivas y enriquecedoras. Es importante ser receptivo y predecible en nuestras palabras, gestos y acciones. Nuestras acciones, palabras y tono necesitan comunicar:

“Te amo y estoy aquí para protegerte”.

“Estaré aquí cuando me necesites”.

“Disfruto estar contigo y cuidarte”.

“Sabrás qué esperar de mí en tiempos de calma y en momentos estresantes”.

APOYOS COMUNITARIOS

Los apoyos y conexiones de la comunidad juegan un papel clave en el bienestar de la familia. Las actividades cotidianas significativas, como en el trabajo, en la escuela, ser voluntario, el cuidado familiar, reunir a tus vecinos y aprovechar de los espacios comunitarios son todas las formas en las que podemos promover el bienestar de nuestra familia.

Aquí hay algunas ideas para desarrollar conexiones con la comunidad. Comience a hablar con los vecinos que ve regularmente, forme un grupo de caminata, comience un grupo de apoyo, ayude con un equipo deportivo local, asista a reuniones comunitarias, conozca a los empleados de las tiendas locales y juegue juegos con amigos y vecinos.



Nuestras comunidades también ofrecen muchos espacios públicos que pueden apoyar un estilo de vida saludable. Las bibliotecas tienen áreas de lectura y actividades divertidas. Los parques son un lugar para reunirse y jugar. Las escuelas a menudo tienen centros de recursos para padres. Los centros basados en la fe nos ayudan a nutrir nuestras necesidades espirituales y desarrollar amistades de largo plazo.

Para más información sobre todos los aspectos del Bienestar Familiar, comuníquese con:

2-1-1 Child Development Infoline
Llame al 2-1-1 o al 1-800-505-7000
Visite cdi.211ct.org/healthyfromdayone

