

Lista de verificación para el bienestar familiar

El comportamiento cotidiano de los padres juega un papel importante en la formación del comportamiento de sus hijos. Con su ayuda, sus hijos pueden desarrollar hábitos de alimentación y actividad física saludables que perduren durante toda su vida.



Sea un modelo a seguir. Coman comidas saludables en familia. Caminen o anden en bicicleta en lugar de mirar televisión o navegar por Internet.



Comience a adoptar buenos hábitos de higiene desde temprano. Haga que el lavado de manos sea divertido con canciones, utilice temporizadores para fomentar el cepillado de dientes adecuado y establezca una rutina de baño regular y relajante.



Haga que tomar decisiones saludables sea fácil. Coloque alimentos nutritivos en un lugar visible. Tenga pelotas y otros artículos deportivos a la mano.



Mantenga un horario de sueño saludable. Establezca una hora de dormir consistente y siga una rutina relajante, como leer un cuento, con los niños más pequeños.



Enfóquese en la diversión. Jueguen en el parque, caminen por el zoológico o por un sendero natural. Cocinen juntos una comida saludable.



Limite el tiempo frente a las pantallas. No coloque un televisor en el dormitorio de su hijo. Evite comer y merendar frente al televisor.



Priorice el tiempo en familia. Programe actividades familiares regulares, como juegos de mesa o hacer palomitas de maíz y tener una noche de película.



Enfóquese en la salud mental. Anime a los niños a expresar sus sentimientos, bríndeles apoyo durante los momentos difíciles y cree un ambiente hogareño positivo donde se sientan seguros y amados.

Equilibrar la vida familiar y profesional es complicado. Por suerte, tiene un Programa de Asistencia al Empleado. Ofrecemos orientación, herramientas y recursos especializados para simplificar cualquier tarea, en el trabajo o en casa.



Asistencia en vivo 24/7

Llame al:

| TRS: Marque 711

Online: guidanceresources.com | Aplicación: GuidanceNowSM | ID web:

