

Liste de contrôle pour le bien-être des familles

Le comportement quotidien des parents joue un rôle important dans la formation du comportement de leur enfant. Avec votre aide, vos enfants peuvent prendre des habitudes alimentaires et physiques saines qui dureront toute leur vie.



Soyez un modèle. Prenez des repas sains en famille. Marchez ou faites du vélo au lieu de regarder la télévision ou de surfer sur Internet.



Prenez de bonnes habitudes d'hygiène dès le plus jeune âge. Rendez le lavage des mains amusant avec des chansons, utilisez des minuteurs pour encourager un brossage correct des dents et instaurez une routine de bain régulière et relaxante.



Effectuez des choix sains. Placez les aliments nutritifs dans un endroit facile à voir. Gardez les ballons et autres équipements sportifs à portée de main.



Maintenez un horaire de sommeil sain. Fixez une heure de coucher cohérente et suivez une routine apaisante, comme la lecture d'une histoire avec les plus jeunes enfants.



Privilégiez l'amusement. Jouez dans le parc ou allez vous promener au zoo ou sur un sentier naturel. Cuisinez ensemble un repas sain.



Limitez le temps passé devant les écrans. Ne mettez pas de télévision dans la chambre de votre enfant. Évitez de prendre vos collations et vos repas devant la télévision.



Donnez la priorité au temps passé en famille. Prévoyez des activités familiales régulières, comme des jeux de société ou une soirée cinéma avec du maïs soufflé.



Mettez l'accent sur la santé mentale. Encouragez les enfants à exprimer leurs sentiments, soutenez-les dans les moments difficiles et créez un environnement familial positif où ils se sentent en sécurité et aimés.

Il est difficile de concilier vie familiale et vie professionnelle. Heureusement, vous disposez d'un programme d'aide aux employés. Nous offrons des conseils d'experts, des outils et des ressources pour simplifier toute tâche, au travail ou à la maison.



Assistance en direct

Tél :

| TRS : Dial 711 | En ligne : guidanceresources.com

Application : GuidanceNowSM

| Identifiant Web :

