Un Boletín de la Colaboración de Educación para Padres en Oregon:

Padres Juntos

VOLUMEN 4, EDICIÓN 8
Agosto 2018

Para Salud y Felicidad

Como padre, ¿qué significa para usted un hogar saludable? ¿Significa que sus hijos están seguros y felices? ¿Significa que a su hijo le encanta comer frutas y verduras? Ser saludable puede significar cosas diferentes para diferentes familias. Para los padres, sentirse saludables puede significar dormir o descansar lo suficiente, y sentirse capaz de manejar los estresantes de la vida.

Para sentirse 'en nuestro mejor salud,' los padres y los niños necesitan ganar el control de su salud física, mental, y social-emocional.

Sin embargo, en la salud (y en la felicidad), no podemos controlar cada aspecto de nuestras vidas muy ocupadas. Por ejemplo, cuando la factura inesperada aparece en su buzón de correo, o cuando su hijo menor se resfría antes del largo viaje familiar.Aunque no podemos controlarlo todo, podemos controlar cómo manejamos lo inesperado. Al final del día, reconsiderar cómo manejamos algunas de las barreras que impactan nuestra capacidad de vivir vidas saludables y felices es un gran punto de partida en el camino hacia el establecimiento de un hogar saludable.

Oregon State University

"El que tiene la salud tiene esperanza, y el que tiene esperanza lo tiene todo." - Thomas Carlyle

Muchas veces, cuando pensamos en la salud, nos enfocamos en la enfermedad (y en la prevención de ella), pero para ser verdaderamente saludables también necesitamos pensar en comer bien, estar activos, manejar el estrés, dormir lo suficiente, y mantener relaciones positivas con nuestra familia y miembros de la comunidad. Como el primer y más importante maestro de un niño, a las madres y a los padres se les encarga la gran responsabilidad de modelar y alentar comportamientos saludables para sus hijos.

El Rinconcito de los Libritos

It's Good Enough to Eat / Qué rico se ve, ¡a comer!
By Amelia Edwards

Strawberries Are Red / Las fresas son rojas
By Petr Horacek

Kids' Fun and Healthy Cookbook
By Nicola Graimes

¡Hablemos de salud!

El tiempo pasa, ¡pero nunca es demasiado tarde para comenzar (o reiniciar) hábitos saludables! Involucre a su familia y a sus hijos pequeños en el proceso: tener una reunión familiar para discutir los objetivos de salud.

- Tener una discusión familiar acerca de lo que significa estar saludable
- Hablar sobre objetivos de salud para individuos y para la familia
- Discutir maneras de alcanzar estos objetivos
- Escribir un plan de salud familiar y pegarlo a la refri

Hablar de salud es una forma de hacer de ella una prioridad para su familia. Incluso los niños pequeños: ellos pueden disfrutar de la oportunidad de participar en la toma de decisiones saludables. Si usted tiene bebés, programa tiempo durante una siesta para reunirse con su pareja, miembro de la familia, o amigo para discutir los objetivos de salud.

Salud Física

"Comer sano y hacer ejercicio"- una declaración que usted ha escuchado muchas veces. Para una declaración tan simple, el proceso está complicado (especialmente si usted tiene trabajo de escritorio, o el cuidado de un niño pequeño con oportunidades limitadas para hacer ejercicio). Algunos de los desafíos de los objetivos de salud física vienen cuando nos comprometemos a grandes objetivos demasiado rápido.

En lugar de una dieta estricta y régimen de entrenamiento, trata de dividir el objetivo en pedazos pequeños para hacer metas que caben en su estilo de vida ocupada.

- Planea una caminata familiar (o una fiesta de baile) 3 veces por semana
- Sirva una fruta o verdura con cada comida
- Programa citas de chequeos con su médico. Para los niños, consulte aquí las recomendaciones para visitas de 'niño sano:' https://bit.ly/22k4Bgx

Salud Mental

Padres y madres: mantener su salud mental, es todo acerca de usted. Sí, su mayor (y más importante) trabajo en la vida, es cuidar de su familia, pero para hacer eso, primero tiene que cuidarse a sí mismo.

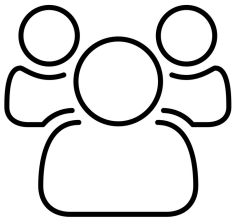
El cuidado personal es clave para su salud mental y la capacidad de "estar presente" para su familia y sus hijos. Aquí hay algunas ideas para el cuidado personal:

- Escoge una fecha y planea algo divertido (sólo para usted). Anticipación de este momento tiene beneficios similares como el propio momento
- Escoge tiempo cada día para estar solo (incluso si es solo unos pocos minutos)
- Planifica tiempo junto a su pareja o un amigo
- Pide ayuda cuando lo necesita

Salud Social-Emocional

Prosperamos en la conexión humana. A veces, puede sentirse solo como padre o madre, casi como si nadie más entendiera bien nuestras pruebas, o los desafíos en la crianza de los hijos y la vida.

Encontrar conexión con otros padres, madres, amigos o miembros de la familia es importante para nuestra salud y felicidad en general.



Entienda que usted no está solo, y si está interesado en conocer a otros padres, considere unirse a una clase local de educación de crianza. Para clases de educación para padres y madres cerca de usted, visita este sitio de web: https://orparenting.org/parents/opec-parenting-hubs/

Síguenos en Facebook & Twitter @OPECParentingEd

Referencias

- ZERO TO THREE https://www.zerotothree.org/espanol/physical-health
- WASHINGTON POST https://www.washingtonpost.com/lifestyle/on-parenting/in-defense-of-a-parents-day-off/2017/01/23/270ffafc-d8f2-11e6-b8b2-cb5164beba6b_story.html?utm_term=.43b4e2d5e7cf

FIRST 5 Siskiyou
CHILDREN & FAMILIES COMMISSION
Read. Sing. Play Everyday!

First 5 Siskiyou ~ (530) 918-7222
www.first5siskiyou.org
www.facebook.com/First5Siskiyou
allaboutthekids@first5siskiyou.org

OREGON PARENTING EDUCATION COLLABORATIVE