



The Healthy Parent

The best thing you can give your children is a healthy parent. Research shows children are emotionally and physically healthier when their parents are emotionally and physically healthy. Take care of yourself!



Get Physical! The better you feel, the better you can parent.

1. **Eat healthy** with nutritious, correctly-portioned meals and snacks.
2. **Exercise** to tone and give your body the activity it needs.
3. **Get Adequate Sleep** to restore the body and heal ailments.

Meet Emotional Needs - counteract the demands of each day.

1. **De-stress** - take a time out for yourself, e.g: take a walk, garden, read a book, talk with someone close to you, sew, soak in a bathtub.
2. **Tackle Addictions** - addictions to drugs, shopping, alcohol, overeating, etc. deplete quality of life for self and others. Seek professional help when necessary.
3. **Find Support** - in positive, uplifting people, whether in groups or individually



Meet Family Needs - you're all in this together!

1. **Family Fun** - spend time with your family watching movies, playing board games, going to the park, planning activities & vacations.
2. **Understand Temperaments** - recognizing the individual needs of each member of the family allows for healthier family functioning.



The Healthy Parent

The best thing you can give your children is a healthy parent. Research shows children are emotionally and physically healthier when their parents are emotionally and physically healthy. Take care of yourself!



Get Physical! The better you feel, the better you can parent.

1. **Eat healthy** with nutritious, correctly-portioned meals and snacks.
2. **Exercise** to tone and give your body the activity it needs.
3. **Get Adequate Sleep** to restore the body and heal ailments.

Meet Emotional Needs - counteract the demands of each day.

1. **De-stress** - take a time out for yourself, e.g: take a walk, garden, read a book, talk with someone close to you, sew, soak in a bathtub.
2. **Tackle Addictions** - addictions to drugs, shopping, alcohol, overeating, etc. deplete quality of life for self and others. Seek professional help when necessary.
3. **Find Support** - in positive, uplifting people, whether in groups or individually



Meet Family Needs - you're all in this together!

1. **Family Fun** - spend time with your family watching movies, playing board games, going to the park, planning activities & vacations.
2. **Understand Temperaments** - recognizing the individual needs of each member of the family allows for healthier family functioning.



The Healthy Parent

The best thing you can give your children is a healthy parent. Research shows children are emotionally and physically healthier when their parents are emotionally and physically healthy. Take care of yourself!



Get Physical! The better you feel, the better you can parent.

1. **Eat healthy** with nutritious, correctly-portioned meals and snacks.
2. **Exercise** to tone and give your body the activity it needs.
3. **Get Adequate Sleep** to restore the body and heal ailments.

Meet Emotional Needs - counteract the demands of each day.

1. **De-stress** - take a time out for yourself, e.g: take a walk, garden, read a book, talk with someone close to you, sew, soak in a bathtub.
2. **Tackle Addictions** - addictions to drugs, shopping, alcohol, overeating, etc. deplete quality of life for self and others. Seek professional help when necessary.
3. **Find Support** - in positive, uplifting people, whether in groups or individually



Meet Family Needs - you're all in this together!

1. **Family Fun** - spend time with your family watching movies, playing board games, going to the park, planning activities & vacations.
2. **Understand Temperaments** - recognizing the individual needs of each member of the family allows for healthier family functioning.





Padres saludables

El mejor regalo que usted puede hacerle a sus hijos es ser un padre o madre saludable. Las investigaciones nos demuestran que los niños son más saludables física y emocionalmente cuando sus padres son saludables también en estos aspectos. ¡Cuidese usted mismo!



¡Vuélvase físicamente activo! Si se siente mejor podrá ser un mejor padre.

1. Coma saludablemente consumiendo alimentos nutritivos y bien proporcionados.
2. Haga ejercicio para tonificar y dar a su cuerpo la actividad que necesita.
3. Duerma suficiente para restaurar el cuerpo y sanar dolencias.

Satisfaga sus necesidades emocionales- contrarreste las demandas diarias.

1. Libérese del estrés- tome tiempo para descansar, Ej. camine, lea un libro, practique la jardinería, hable con alguien cercano a usted, borde o simplemente tómese un baño relajante en la tina.
2. Ataque las adicciones- adicciones a las drogas, al ir de compras, alcohol, comer en exceso, etc. Busque calidad de vida para usted y los demás. Si es necesario, busque ayuda profesional.
3. Encuentre apoyo con gente positiva - ya sea en grupos o individualmente.



Satisfaga las necesidades familiares- ¡Ustedes están en esto juntos!

1. Diversión familiar- pase tiempo con su familia viendo películas, con juegos de mesa, vayan al parque, planeen actividades y vacaciones familiares.
2. Comprenda los temperamentos- reconocer las necesidades individuales de cada miembro de la familia, le permite a la misma ser más saludable y funcional.



Padres saludables

El mejor regalo que usted puede hacerle a sus hijos es ser un padre o madre saludable. Las investigaciones nos demuestran que los niños son más saludables física y emocionalmente cuando sus padres son saludables también en estos aspectos. ¡Cuidese usted mismo!



¡Vuélvase físicamente activo! Si se siente mejor podrá ser un mejor padre.

1. Coma saludablemente consumiendo alimentos nutritivos y bien proporcionados.
2. Haga ejercicio para tonificar y dar a su cuerpo la actividad que necesita.
3. Duerma suficiente para restaurar el cuerpo y sanar dolencias.

Satisfaga sus necesidades emocionales- contrarreste las demandas diarias.

1. Libérese del estrés- tome tiempo para descansar, Ej. camine, lea un libro, practique la jardinería, hable con alguien cercano a usted, borde o simplemente tómese un baño relajante en la tina.
2. Ataque las adicciones- adicciones a las drogas, al ir de compras, alcohol, comer en exceso, etc. Busque calidad de vida para usted y los demás. Si es necesario, busque ayuda profesional.
3. Encuentre apoyo con gente positiva - ya sea en grupos o individualmente.



Satisfaga las necesidades familiares- ¡Ustedes están en esto juntos!

1. Diversión familiar- pase tiempo con su familia viendo películas, con juegos de mesa, vayan al parque, planeen actividades y vacaciones familiares.
2. Comprenda los temperamentos- reconocer las necesidades individuales de cada miembro de la familia, le permite a la misma ser más saludable y funcional.



Padres saludables

El mejor regalo que usted puede hacerle a sus hijos es ser un padre o madre saludable. Las investigaciones nos demuestran que los niños son más saludables física y emocionalmente cuando sus padres son saludables también en estos aspectos. ¡Cuidese usted mismo!



¡Vuélvase físicamente activo! Si se siente mejor podrá ser un mejor padre.

1. Coma saludablemente consumiendo alimentos nutritivos y bien proporcionados.
2. Haga ejercicio para tonificar y dar a su cuerpo la actividad que necesita.
3. Duerma suficiente para restaurar el cuerpo y sanar dolencias.

Satisfaga sus necesidades emocionales- contrarreste las demandas diarias.

1. Libérese del estrés- tome tiempo para descansar, Ej. camine, lea un libro, practique la jardinería, hable con alguien cercano a usted, borde o simplemente tómese un baño relajante en la tina.
2. Ataque las adicciones- adicciones a las drogas, al ir de compras, alcohol, comer en exceso, etc. Busque calidad de vida para usted y los demás. Si es necesario, busque ayuda profesional.
3. Encuentre apoyo con gente positiva - ya sea en grupos o individualmente.



Satisfaga las necesidades familiares- ¡Ustedes están en esto juntos!

1. Diversión familiar- pase tiempo con su familia viendo películas, con juegos de mesa, vayan al parque, planeen actividades y vacaciones familiares.
2. Comprenda los temperamentos- reconocer las necesidades individuales de cada miembro de la familia, le permite a la misma ser más saludable y funcional.

