

Staying Healthy & Positive

Tips for Parents & Caregivers

Even during challenging times, take steps to be your best for yourself and your kids!

- 1.** Take time each day to do something for yourself, such as exercise, stretching, talking to friends, and reading.
- 2.** If you're feeling overwhelmed, give yourself a timeout, even if it's just stepping into another room for a few minutes of peace and quiet.
- 3.** Keep your sense of humor when things don't go as planned. No one is a perfect parent—or a perfect child.
- 4.** Accept that children sometimes make mistakes, are inconsistent, and act thoughtlessly—this is part of being a child.
- 5.** Count to 10 before you react when you get angry.
- 6.** Ease tension with a smile or joke, or by changing the subject.
- 7.** Listen to your child and show you value your conversations. Good communication can prevent conflict.
- 8.** Schedule in family fun and fitness.
- 9.** Learn how children mature so your expectations for your child's behavior are realistic.
- 10.** Make household chores part of your children's day so less busy work falls to you.



Stay Healthy, Stay Connected

Take care of yourself by washing your hands often, not touching your face, getting enough sleep, eating well-balanced meals, and staying active. Aim for 30 minutes of moderate-level activity five days a week.

Positive social interactions help relieve stress, depression, and anxiety. Maintain a support system of friends and family—keep in touch via phone calls, texts, email, and social media. Open up about how you're feeling. If you're in a relationship, make time for your partner without distractions. And if you need help, ask!



Mantenerse activos y positivos

Consejos para padres y cuidadores

Incluso en los tiempos difíciles, ¡tome medidas para que tanto usted como sus hijos estén en la mejor forma!

- 1.** Dedique tiempo todos los días a hacer algo para usted mismo, como hacer ejercicio, hacer estiramientos, hablar con los amigos y leer.
- 2.** Si se siente abrumado, dese un respiro, aunque sea solamente yendo a otra habitación por unos minutos de paz y tranquilidad.
- 3.** Mantenga su sentido del humor cuando las cosas no salen como se planificaron. Nadie es un padre perfecto—ni un hijo perfecto.
- 4.** Acepte que los niños a veces cometen errores, son inconsistentes y actúan sin pensar—esto es parte de ser niño.
- 5.** Cuente hasta 10 antes de reaccionar cuando se enoje.
- 6.** Alivie la tensión con una sonrisa o una broma, o cambiando de tema.
- 7.** Escuche a su niño y demuestre que aprecia sus conversaciones. Una buena comunicación puede prevenir conflictos y estrés.
- 8.** Incluya diversiones familiares y la condición física en el programa.
- 9.** Aprenda la forma en que maduran los niños para que sus expectativas de comportamiento de su hijo sean realistas.
- 10.** Haga que las tareas domésticas sean parte del día de sus hijos; de esta manera usted estará menos ocupado.



Manténgase saludable, manténgase conectado

Cúidase lavándose las manos con frecuencia, no tocándose la cara, durmiendo lo suficiente, comiendo alimentos bien balanceados y manteniéndose activo. Procure tener 30 minutos de actividad de nivel moderado cinco días a la semana.

Las interacciones sociales positivas ayudan a reducir el estrés, la depresión y la ansiedad. Mantenga un sistema de apoyo de amistades y familiares, mantenga en contacto llamando por teléfono, con mensajes de texto, correos electrónicos y las redes sociales. Expresé abiertamente cómo se está sintiendo. Si está en una relación, dedícase tiempo a su pareja sin distracciones. Y si necesita ayuda, ¡pídala!

