



Haciendo Conexiones Saludables para su Familia

Una buena salud empieza comiendo los alimentos adecuados y obteniendo bastante actividad física. Un estilo de vida más saludable beneficia a su familia con:

- + Menos estrés, la depresión y la ansiedad
- + Dormiendo mejor y más energía
- + Menos enfermedades y costos de la atención sanitaria baja

Haciendolo juntos y haciendolo divertido!



Comiendo Bien

Los niños aprenden sus hábitos alimenticios futuros mirando a Ud. Haga un buen ejemplo, y estableciendo las bases para una vida de buena salud. Considere las siguientes sugerencias:

- + Las comidas familiares son un momento importante para conectar con sus hijos. Ofrezca una gran variedad de alimentos saludables.
- + Permita que los niños decidan cuánto comen basado en su hambre. Deje de decir un "plato limpio".
- + Recompense a sus niños con atención y palabras amables en lugar de alimentos. Consuele con abrazos en vez de dulces.
- + Planee, compre y cocine más comidas en el hogar. Involucrar a los niños en la elección, lavando y (para niños mayores) cortando y cocinando frutas y verduras.
- + Considere solicitar SNAP (programa de asistencia de nutrición suplementaria) o beneficios de WIC o echa un vistazo a los estantes de alimentos locales para facilitar su presupuesto.

Actividad Física

Los niños y los adolescentes necesitan más de 60 minutos de actividad física cada día. Para adultos, por lo menos 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana. Pruebe las siguientes sugerencias para aumentar su nivel de actividad de su familia:

- + Encuentre actividades que usted disfruta y hagalo con su familia. No importa lo que hacen, pero siempre haciendolo juntos.
- + Ayuden a sus niños practicar sus deportes. De patadas a pelotas de fútbol mientras el niño juega al portero.
- + Tome un paseo familiar, ande después de cenar en vez de encender la television. Use el tiempo para preguntar todo lo que se está haciendo en la escuela o con los amigos.
- + Ande o vaya en bicicleta con su hijo a la escuela y a su hogar.
- + Los centros comunitarios locales ofrecen a menudo clases de ejerciciogratis o de bajo costo, clubes, equipos y otras actividades para los niños y las familias. Muchos de ellos ofrecen membresías de escala variable.

¿Qué es C&TC?

C&TC significa Examen Médico para Niños y Adolescentes C&TC ofrece examen de salud para niños, adolescentes y adultos jóvenes hasta 21 años de edad, que tienen asistencia médica.

El programa de divulgación de C&TC es la conexión entre las familias que son elegibles para estos exámenes y las clínicas que ofrecen los exámenes reales.

Proyecciones C&TC incluyen los siguientes servicios:

1. Información acerca de la buena salud física y mental
2. Tiempo para hacer preguntas y obtener respuestas sobre la salud, el comportamiento y el desarrollo de su hijo.
3. Tiempo para discutir sobre los pensamientos, sentimientos y relaciones
4. Completar el examen físico de pies a cabeza
5. Inmunizaciones
6. Examen auditiva
7. Examen visión
8. Pruebas de laboratorio
9. Examen de crecimiento y desarrollo
10. La remisión a la dentist

El resultado de este examen completo y apropiado a la edad para que la salud y los problemas dentales pueden ser detectados y tratados a tiempo.

¿Dónde puedo ir para C&TC?

En el condado de Goodhue, exámenes C&TC de están disponibles a través del Mayo Health System en Red Wing y Zumbrota, Cannon Falls, Kenyon y Lake City y Olmsted Medical Center en Pine Island, Wanamingo y en Cannon Falls.

Si usted tiene necesidades con el transporte, los intérpretes, o hacer una cita para C&TC, comuníquese con Carol en el Goodhue County Public Health Service al 651-385-3200 o 1-800-952-2142

ABRIL ES EL MES DE LA CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD

Jugar, Aprender
y Crecer Juntos!!!

