

Bienestar para su familia

Maneras fáciles de crear hábitos saludables con sus hijos.



Bienestar es una palabra importante.

Esto quiere decir que no se trata solo de comer vegetales y correr en la caminadora.

Se trata de equilibrio, de asegurarse de que está cuidando su salud física, mental y emocional por igual.

Eso es lo que queremos ayudar a lograr a su familia con Bienestar para su familia. Es un folleto con retos semanales que lo ayudan a usted y a sus hijos a establecer nuevas metas de salud. Primero, repasaremos algunos fundamentos y consejos de bienestar. Luego, les daremos algunas actividades divertidas para que las practiquen como familia.



En este folleto

Introducción: Cómo funciona	4-5
Capítulo 1: Coman mejor, juntos	6-9
Capítulo 2: Hagan que el movimiento sea parte de cada día	10-13
Capítulo 3: Cuiden su salud mental	14-17
Capítulo 4: Aprovechen al máximo su tiempo en familia	18-21
Cuadro de retos semanales	22-29
Felicitaciones y consejos para el futuro	30-31

¿Listo para comenzar? Dé vuelta a la hoja para ver cómo funciona todo esto.

Introducción:

En este folleto...



Hay cuatro capítulos, cada uno con un tema de bienestar distinto.



**alimentación
saludable**



ejercicio



salud mental



**diversión
familiar**

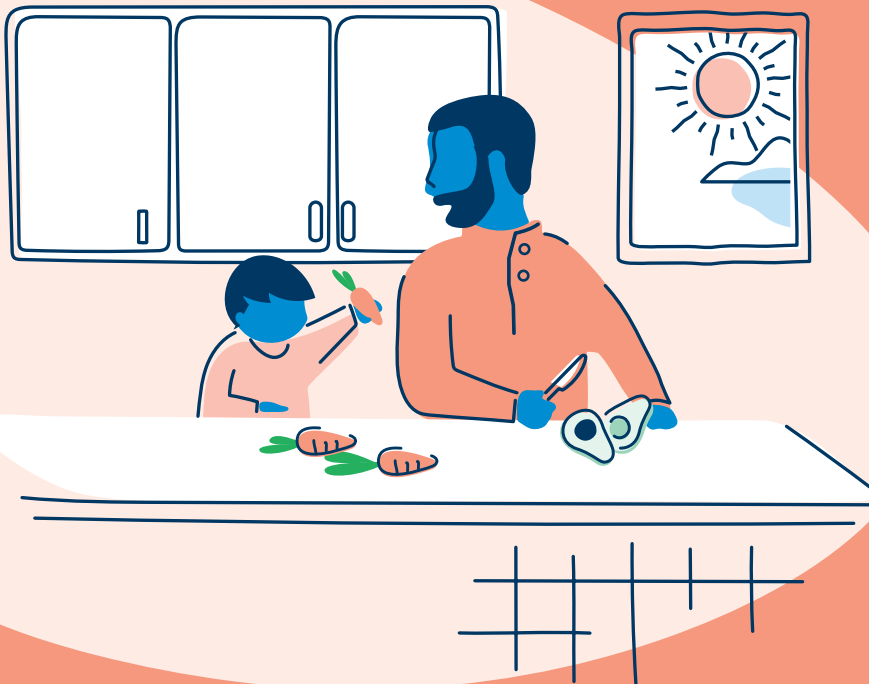
Antes de comenzar a completar los retos, debe leer el folleto con su familia. Cada capítulo explica la importancia del tema para lograr una mejor salud.

Luego, avanzarán al reto de ocho semanas. Usted y su familia intentarán una actividad nueva de cada capítulo cada semana. Llevarán un registro de las que ya intentaron marcándolas en su **Cuadro de retos semanales**. Para obtener instrucciones fáciles de cómo completar sus retos vaya a la página 22.

Ahora que cubrimos los fundamentos, avancemos al primer capítulo.

Capítulo 1:

Coman mejor para sentirse mejor



Mantener una dieta saludable puede ser difícil. Cuando su familia tiene muchas responsabilidades, ya sea la escuela, el trabajo, clubes o todas las demás actividades diarias pendientes en su horario, es fácil preocuparse menos por las opciones de comida. Pero priorizar la alimentación saludable es una de las mejores cosas que puede hacer por su familia.

La alimentación saludable no solo mantiene con energía y alimentada a su familia, también evita condiciones crónicas como enfermedades del corazón, diabetes, osteoporosis y cáncer. Además, las investigaciones muestran que los hábitos alimenticios de los padres tienen gran influencia en sus hijos. De modo que enseñar con el ejemplo es una excelente manera de mantener a sus hijos por buen camino con su dieta.

Cómo comenzar:

No se sienta presionado para cambiar totalmente su alimentación de la noche a la mañana. Comience despacio agregando más alimentos nutritivos a sus comidas. Los granos enteros, la proteína magra, las grasas saludables y las frutas y vegetales frescos son algunos alimentos básicos que debe intentar incluir cada día.

Fuentes: CDC.gov

Ideas de alimentación saludable:

Cada semana intente una actividad de comidas saludables con su familia. Vea abajo estas ideas divertidas.

Lleve un registro de las que hayan probado en su **Cuadro de retos semanales**. Vaya a la página 22 para obtener instrucciones fáciles para completar sus retos semanales.

<p>Prepare su almuerzo</p> 	<p>Llene la mitad de su plato de la cena con frutas y vegetales</p>	<p>Omita las comidas fritas</p>	<p>Tome un licuado de frutas para el desayuno</p>	<p>Compre una botella reutilizable de agua</p>	<p>Tenga una cena sin pantallas</p>
<p>Haga de la cena un evento familiar</p>	<p>Haga una versión más saludable de su comida favorita</p>	<p>Limpie y reorganice su refrigerador</p>	<p>Reemplace las sodas con agua</p> 	<p>Escriba su propio reto</p>	<p>Elija frutas enteras en lugar de jugo de frutas</p>
<p>Pruebe una cena sin carne</p> 	<p>Cree una lista de comestibles saludables y vayan juntos de compras</p>	<p>Cocine varias porciones de una receta y congele para más tarde</p>	<p>Cree un tablero de ideas de comidas saludables para la cocina</p>	<p>Divida previamente en porciones los snacks para la semana</p>	<p>Planifique sus cenas de la semana</p>
<p>Escriba su propio reto</p>	<p>Hornee un postre saludable</p>	<p>Pruebe una fruta o vegetal nuevo</p> 	<p>Elija pan de granos enteros en lugar de pan blanco</p>	<p>Siembre un jardín de hierbas interior</p> 	<p>Haga una fiesta de pizza saludable</p>

Fuentes: NIH.gov y CDC.gov

Capítulo 2:

Muévanse más cada día



En los días muy ocupados, encontrar el tiempo para hacer ejercicio puede terminar en el último puesto de la lista de tareas por hacer de su familia. Pero vale mucho la pena incluir algún movimiento cuando pueda. A corto plazo, mantenerse activo tiene beneficios inmediatos para niños y adultos. Solo un poco de ejercicio puede mejorar su estado de ánimo, reducir el estrés, agudizar nuestra concentración y mejorar el sueño.

A largo plazo, los beneficios son muchos más. El ejercicio constante ayuda a prevenir enfermedades del corazón, apoplejías, diabetes y cáncer. También es excelente para la salud mental de todos pues reduce el riesgo de depresión y ansiedad, enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia. En general, las investigaciones sugieren que la actividad física regular es la clave para una vida más larga y saludable, por lo que usted y su familia no tienen que pensar mucho en comprometerse a hacer ejercicio.

Cómo comenzar:





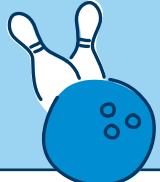
Un error frecuente cuando comienzan con la rutina de ejercicios es intentar hacer demasiado de una vez. Comience por agregar actividades cuando pueda, como una caminata rápida de 10 minutos para dar la vuelta a la manzana. Luego, aumente poco a poco a ejercicios más largos y más frecuentes.

Fuentes: CDC.gov

Ideas de ejercicios:

Cada semana intente una nueva actividad de ejercicios con su familia. Vea abajo estas ideas divertidas.

Lleve un registro de las actividades que hayan intentado en su **Cuadro de retos semanales**. Vaya a la página 22 para obtener instrucciones fáciles para completar sus retos semanales.

Organice un baile	Escriba su propio reto	Den un paseo en bicicleta 	Únanse a un equipo deportivo local o clase de condición física	Hagan una competencia de flexiones	Aprendan una posición de yoga
Cree una nueva lista de reproducción para hacer ejercicios 	Lancen canastas en un campo de baloncesto local	Visiten un parque	Prueben un nuevo video de condición física	Organicen un juego de kickball	Pongan música y bailen mientras hacen las tareas de la casa
Vayan de excursión	Vayan a patinar en hielo 	Lleven a caminar a la mascota de la familia	Jueguen el juego de la mancha o disco volador	Visiten un nuevo campo de juegos 	Instalen una pista de obstáculos
Escriba su propio reto	Den una caminata por el barrio	Vuelen una cometa	Aprendan un truco con un hula hula	Inscríbanse en una caminata o carrera de caridad	Planifiquen una noche de boliche 

Fuentes: NIH.gov

Capítulo 3:

Cuiden su salud mental



No es un secreto que ser padres puede causar estragos en su salud mental. Algunos días puede sentir que lo llevan en un millón de direcciones y cuando intenta cuidar de todos los demás, es muy posible que termine descuidándose. Desafortunadamente, los niños tampoco son inmunes a las batallas de salud mental. De hecho, los índices de depresión y ansiedad en niños han aumentado de manera constante con el tiempo.

Afortunadamente, usted puede hacer mucho por crear mejores hábitos de salud mental como familia. Ser comprensivo, practicar la comunicación franca y honesta y pasar mucho tiempo de calidad juntos son excelentes maneras de comenzar, según las investigaciones. Estos métodos pueden ayudarlo a usted y a sus hijos a tener una mejor salud mental juntos, lo que tiene muchos beneficios poderosos, como menos riesgo de trastornos del estado de ánimo, obesidad, diabetes, enfermedades del corazón y apoplejías.

Cómo comenzar:


Reserve algún tiempo al final del día para relajarse y desestresarse. Intente desconectarse de los dispositivos y tomar un receso para hacer algo tranquilo y relajante, como leer o escribir un diario.

Fuentes: NIH.gov

Ideas de salud mental:

Cada semana intente una nueva actividad de salud mental con su familia. Vea abajo estas ideas divertidas.

Lleve un registro de las actividades que haya intentado en su **Cuadro de retos semanales**. Vaya a la página 22 para obtener instrucciones fáciles para completar sus retos semanales.

Tenga una cena sin pantallas	Escriba su propio reto	Felicítese usted mismo	Reserve 15 minutos para un pasatiempo preferido 	Haga un ejercicio de respiración profunda	Llame a un viejo amigo
Medite por 10 minutos	Tome un baño de burbujas 	Escriba las cosas por las que se siente agradecido	Comparta cómo se siente	Dibuje o coloree	Trabaje como voluntario para una causa importante para usted
Lleve un diario de su día	Haga una cita por Zoom con amigos o familiares	Escuche su música preferida	Acuéstese 30 minutos más temprano	Tome una caminata en la naturaleza	Abrace a alguien 
Escriba su propio reto	Haga algo agradable por un amigo o vecino	Abrace a su mascota 	Pruebe un video de yoga	Cree una rutina de lectura nocturna 	Escriba un poema

Fuentes: CDC.gov

Capítulo 4:

Aprovechen al máximo el tiempo en familia



El tiempo en familia es esencial para el desarrollo de los niños. Los estudios muestran que cuando un niño se siente atendido y apoyado por su familia, también llamado conectividad, promueve el desarrollo saludable durante los años de formación. Los niños que pasan tiempo de calidad regularmente con sus familias tienden a tener la autoestima más alta y a sentir emociones más positivas. También tienen menos riesgo de muchos resultados negativos, incluyendo problemas de salud mental como depresión.

Posiblemente usted ya pasa mucho tiempo con sus hijos, preparándolos para la escuela, haciendo sus comidas, ayudándolos con las tareas. Pero si tiene un calendario organizado, es fácil apresurarse con estas tareas sin estar completamente presente. Es por eso que es buena idea reservar un tiempo cada día para conversar, reír, jugar y conectarse.

Cómo comenzar:

Como cualquier plan, es más fácil mantener el ritmo del tiempo en familia si lo incluye en su horario. De modo que trabaje en su calendario: planifíquelo como haría con cualquier otra fecha o cita importante.

Fuentes: CDC.gov

Ideas para la familia:

Cada semana intente una nueva actividad en familia. Vea abajo estas ideas divertidas.

Lleve un registro de las actividades que haya intentado en su **Cuadro de retos semanales**. Vaya a la página 22 para obtener instrucciones fáciles para completar sus retos semanales.

Organicen una noche de juegos	Escriba su propio reto	Trabajen como voluntarios en una obra de caridad local	Crean un álbum de fotos familiar	Prueben una manualidad nueva 	Salgan a ver las estrellas
Visiten un museo 	Planifiquen un viaje para el fin de semana	Cuenten historias de fantasmas en la oscuridad	Visiten la biblioteca	Jueguen mímica	Crean una cápsula del tiempo
Construyan un fuerte de almohadas	Vayan al zoológico	Organicen una noche de películas 	Organicen un baile	Hagan un campamento en la sala	Aprendan trucos de magia 
Escriba su propio reto	Organicen una búsqueda del tesoro	Observen a las aves	Armen un rompecabezas 	Organicen una noche de karaoke	Dibujen su árbol genealógico

Fuentes: CDC.gov

Semana 1

Ahora, directo a las cosas divertidas. Si ya terminó de leer los cuatro capítulos, es el momento de su primera semana de retos. Use este útil cuadro para llevar el registro de los retos que intente. Así es cómo funciona:

- 1 Elija una actividad de cada capítulo y complétela.
- 2 Use una pluma para marcar el cuadrado correspondiente en la tabla. Puede escribir la actividad que completó o simplemente poner una marca de verificación.
- 3 Cuando haya llenado todas las casillas del cuadro, ¡felicitaciones! Terminó sus retos de la semana.

Reto de alimentación saludable	Reto de ejercicios
Reto de diversión familiar	Reto de salud mental



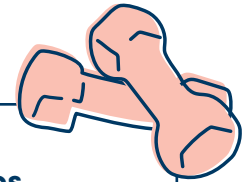
Semana 2

Lleve un registro de sus retos de la semana 2 con este útil cuadro.

Datos divertidos

Usted quema más calorías durmiendo que viendo televisión.

Reto de alimentación saludable	Reto de ejercicios
Reto de diversión familiar	Reto de salud mental

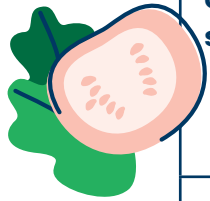


Semana 3

Lleve un registro de sus retos de la semana 3 con este útil cuadro.

Datos divertidos

Las bananas ayudan a mejorar su estado de ánimo.



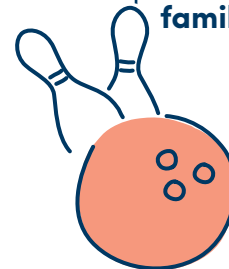
Reto de alimentación saludable	Reto de ejercicios
Reto de diversión familiar	Reto de salud mental

Semana 4

Lleve un registro de sus retos de la semana 4 con este útil cuadro.

Datos divertidos

Caminar 10,000 pasos equivale a caminar 5 millas.



Reto de alimentación saludable	Reto de ejercicios
Reto de diversión familiar	Reto de salud mental

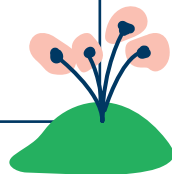
Semana 5

Lleve un registro de sus retos de la semana 5 con este útil cuadro.

Datos divertidos

El ejercicio le dará más energía aun cuando esté cansado.

Reto de alimentación saludable	Reto de ejercicios
Reto de diversión familiar	Reto de salud mental



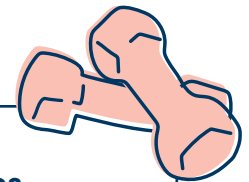
Semana 6

Lleve un registro de sus retos de la semana 6 con este útil cuadro.

Datos divertidos

Las frutas y vegetales de muchos colores son las más ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes.

Reto de alimentación saludable	Reto de ejercicios
Reto de diversión familiar	Reto de salud mental

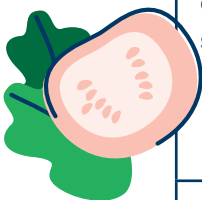


Semana 7

Lleve un registro de sus retos de la semana 7 con este útil cuadro.

Datos divertidos

Su cerebro genera suficiente electricidad para encender un bombillo.



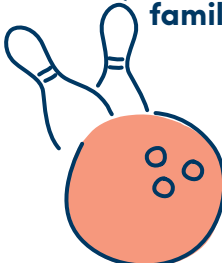
Reto de alimentación saludable	Reto de ejercicios
Reto de diversión familiar	Reto de salud mental

Semana 8

Lleve un registro de sus retos de la semana 8 con este útil cuadro.

Datos divertidos

Su corazón es el músculo de su cuerpo que trabaja más duro.



Reto de alimentación saludable	Reto de ejercicios
Reto de diversión familiar	Reto de salud mental

Una nota rápida de felicitación



Parece que ya terminó Bienestar para su familia. Esperamos que cada semana le haya traído diversión, aventuras y muchas ideas de cómo incluir actividades saludables en la vida diaria de su familia.

Lo animamos a usted y a sus hijos a continuar con su trayecto de bienestar. Hay muchas maneras de vivir una vida saludable y las ideas de este folleto son solo el comienzo. Siga probando nuevos retos y convierta en hábito los que disfrutan. En poco tiempo usted y su familia estarán en la ruta hacia una mejor salud.

Y recuerde, siempre estamos aquí para ayudarlo. Llame a su instructor de salud para pedirle más consejos de vida saludable, apoyo y respuestas a todas sus preguntas de bienestar.

© 2021 Highmark Inc.

Esta información se publica en nombre de Highmark Blue Shield y sus compañías Blue afiliadas que son licenciatarias independientes de Blue Cross Blue Shield Association. Highmark Inc. que opera bajo el nombre comercial de Highmark Blue Shield y algunas de sus compañías Blue afiliadas atienden a los miembros de Blue Shield en los 21 condados del centro de Pensilvania. Como socio de los acuerdos de operaciones conjuntas, Highmark Blue Shield también presta servicios junto con un plan médico independiente en el sureste de Pensilvania. Highmark Inc. o algunas de sus compañías Blue afiliadas también atienden a los miembros de Blue Cross Blue Shield en los 29 condados del oeste de Pensilvania y 13 condados en el noreste de Pensilvania. Todas las referencias a Highmark en este documento son referencias a Highmark Inc., que opera bajo el nombre comercial de Highmark Blue Shield, o una o más de sus compañías Blue afiliadas.

Este servicio se diseñó para darle educación médica general, información y apoyo para tomar decisiones de atención médica informadas. No diagnosticamos, damos consejos médicos ni hacemos recomendaciones de tratamiento. Consulte su plan de beneficios para obtener una descripción de sus servicios cubiertos. Este servicio no sustituye la atención médica de su médico. Siempre pida una recomendación a su médico u otro proveedor de atención médica calificado si tiene alguna pregunta o preocupación sobre una condición médica.

Este material no se puede copiar ni reproducir de otro modo ni de ninguna manera.