

Embracing Every Child



FALL / OTOÑO 2014

Find us online! ¡Encuéntrenos en línea!
www.FosterCareTX.com

Haz lo que digo y lo que hago

Una forma en que los niños aprenden es observando cómo actúa la gente. Incluso si usted le dice a los niños que tomen decisiones saludables, sus comportamientos pueden causar una fuerte impresión en ellos.

Comer alimentos saludables es una gran manera de empezar. Llene su cocina con frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras. Evite comprar refrigerios con alto contenido de grasas y sal. En el supermercado, explique sus elecciones.

Haga del ejercicio una parte de su rutina diaria. Dejar de fumar también envía un mensaje positivo a los niños.

Ser un buen modelo a seguir no solo va a mejorar su propia salud, sino también hará que los niños se acostumbre a los hábitos saludables.



Do as I say, and as I do



One way kids learn is by watching how people act. Even if you tell kids to make healthy choices, your behaviors can make a strong impression.

Eating healthy food is a great way to start. Stock your kitchen with fruits, veggies, whole grains and lean protein. Avoid buying high-fat and

high-salt snacks. At the grocery store, explain your choices.

Make exercise a part of your daily routine. Quitting smoking also sends a positive message to kids.

Being a good role model will not only improve your own health, but also get kids used to healthy habits.

Simple tips to avoid illness

Follow these four tips to help stop the spread of germs.

- 1 Wash your hands with soap and water for at least 15 seconds. Use alcohol-based hand sanitizer if there is no water available.
- 2 Put tissues in the trash after you use them.
- 3 Cough and sneeze into your elbow, not your hand.
- 4 Eat well and get plenty of sleep to keep your immune system strong.

Holidays without the stress

When the kids are on winter vacation and you're busier than ever, there are simple things you can do to keep yourself calm—and still get everything done.

When your body gets stressed, your breathing becomes shallow. Take slow, deep breaths to relax your heartbeat. Breathe in through your nose and out through your mouth.

Take a few minutes to catch up with a friend or do an activity you enjoy. A short break will give you more energy and focus for the task at hand. Exercise helps, too—even if it's just a walk.

Reach out to others. Talk about a challenge you're facing. Or laugh about a funny moment. Staying connected will help you keep your to-do list in perspective.



Watch for depression

Children have many moods. They are excited one moment and cranky the next. With all the changes in a child's life, it is natural for kids to feel sad at times. As caregivers, it can be hard to spot depression. If a child feels sad for weeks, this may be a sign of depression.

Depression can interrupt how a child eats, behaves, sleeps

or communicates. The doctor may recommend taking medicine or speaking with a counselor who is trained to help kids.

Follow the doctor's orders. Taking too much or too little medicine can harm children. As a caregiver, ask the child how he or she is feeling. Sometimes medicines can cause side effects or make a child feel strange.

Even after a child completes treatment, watch out for symptoms. Support your child as they go to counseling sessions, take medication and attend follow-up visits with the doctor.

For help or additional resources, please contact Cenpatico, Superior's Behavioral Health partner, at **1-866-218-8263**.



Esté atento a la depresión

Los niños tienen muchos estados de ánimo. Están entusiasmados por un momento y malhumorados después. Con todos los cambios en la vida de un niño, es natural que se sientan tristes a veces. Como cuidadores, puede ser difícil detectar la depresión en ellos. Si un niño se siente triste durante semanas, puede ser un signo de depresión.

La depresión puede perturbar el modo en que un niño come, se comporta, duerme o se comunica. El médico le puede recomendar medicamentos o hablar con un consejero capacitado para ayudar a niños.

Siga las indicaciones del médico. Tomar medicamentos en exceso o de manera insuficiente puede ser perjudicial para los niños. Como cuidador, pregúntele al niño cómo él o ella se sienten. A veces los medicamentos pueden causar efectos secundarios o hacer que un niño se sienta raro.

Incluso después de que un niño complete el tratamiento, esté atento a los síntomas. Respalde a su niño mientras acude a sesiones de asesoramiento, toma medicamentos y asistir a las visitas de seguimiento con el médico. Para obtener ayuda o informarse sobre recursos adicionales, póngase en contacto con Cenpatico, socio de la Salud del Comportamiento de Superior, al **1-866-218-8263**.

Vacaciones sin estrés

Cuando los niños están de vacaciones de invierno y usted está más ocupado que nunca, hay cosas simples que puede hacer para mantenerse en calma, aún así terminar todo lo que tiene pendiente.

Cuando su cuerpo se estresa, su respiración se vuelve superficial. Respire lenta y profundamente para relajar los latidos de su corazón. Respire por la nariz y exhale por la boca. Tómese unos minutos para ponerse

al día con un amigo o hacer una actividad que disfrute. Un breve descanso le dará más energía y enfoque para la tarea en la que está enfocado. El ejercicio también ayuda, incluso si es solo una caminata.

Acérquese a los demás. Hable acerca de los retos que está enfrentando. O riase de un momento divertido. Permanecer conectado le ayudará a mantener su lista de tareas pendientes en perspectiva.

Consejos simples para evitar la enfermedad

Siga estos cuatro consejos para ayudar a detener la propagación de gérmenes.

- 1 Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 15 segundos. Use desinfectante de manos a base de alcohol si no hay agua disponible.
- 2 Tire los pañuelos a la basura después de usarlos.
- 3 Tosa y estornude dentro de su codo, no en su mano.
- 4 Coma bien y duerma lo suficiente para mantener su sistema inmunológico fuerte.



Los ejercicios físicos pueden ser **divertidos**

Mantenerse activo es una parte importante de mantenerse saludable. Haga que el ejercicio sea divertido al intentar realizar estas actividades.

- ▶ **UNA FIESTA DE BAILE** es una forma divertida de relajarse. Pida que cada niño haga un paso de baile. Entonces, practique los pasos de todos a la vez y logró una rutina de grupo.
- ▶ **LA RAYUELA** es un juego clásico que también es un gran entrenamiento. Haga su cuadrícula en exterior usando tiza. O en el interior, con cinta de enmascarar.
- ▶ **CAMINE MÁS** durante el día. Comience una tradición de caminar después de la cena. Estacione el automóvil cuando está a unas cuadras del camino a la escuela.
- ▶ **JUGAR A LA MANCHA** es una gran manera de hacer que toda la familia se ponga en movimiento.

Fitness can be **fun**

Staying active is an important part of staying healthy. Make exercise fun by trying these activities.

- ▶ **A DANCE PARTY** is a fun way to unwind. Ask each kid to make up a dance move. Then, practice everyone's steps in a row and you've got a group routine!
- ▶ **HOPSCOTCH** is a classic game that's also a great workout. Make your grid outside using chalk. Or inside, using masking tape.
- ▶ **WALK MORE** during your day. Start a tradition of walking after dinner. Park the car when you're only part of the way to school.
- ▶ **PLAYING TAG** is a great way to get the whole family moving.



SHP_2014741
TFC_H

Published by McMurry/TMG, LLC. © 2014. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. McMurry/TMG makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry/TMG, LLC. Derechos de autor, © 2014. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar—y no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. McMurry/TMG no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

