

## Planifique su visita.

Después de haber leído los puntos de interés, revise las cosas que ha aprendido. Concéntrase en una de estas cosas esta semana. Tal vez usted quiere hacer una lista de sus recetas saludables favoritas, o comenzar a caminar en las tardes, o ir a la biblioteca para encontrar un buen libro o visitar a un buen amigo.

Haga un mapa de los detalles de su plan. ¿Específicamente, qué piensa hacer? ¿Cuándo es el momento más oportuno para hacerlo? ¿Es necesario hacer algo para prepararse para implementar su nuevo plan? Por ejemplo, ¿es necesario conseguir zapatos nuevos para caminar o pedir prestado un libro de recetas o conseguir una tarjeta de biblioteca?

Elija una cosita que usted puede hacer esta semana y escriba su plan:

Lo que va a hacer:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

El mejor momento para hacerlo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ideas para preparar a mi hijo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Como puedo prepararme:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Personas que me pueden ayudar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Aprenda más sobre el Bienestar.

El bienestar es una parte importante del viaje de ser padres. Esperamos que gane fuerza de sus experiencias. Aquí están algunas ideas para ser más saludables.

- Lea las ideas sobre el cuidado de los padres como la nutrición y la salud, manejo del estrés, ser feliz, manejo de la ira, del poder de optimismo, hacer la paz con uno mismo o aprovecharse a su talento en el [www.arfamilies.org](http://www.arfamilies.org).
- Busque una clase en su área sobre el estrés, la nutrición, el ejercicio o un pasatiempo que le interesa.
- Hagase socio en un club adonde se puede pasar tiempo con personas de intereses similares.
- Lea un libro sobre el bienestar y el crecimiento personal como *Authentic Happiness* por Martin Seligman.
- Visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para información sobre una dieta y ejercicios saludables.
- Obtenga ideas de otra persona que tenga una vida sana y equilibrada.
- Obtenga más ideas por visitarse al sitio web [www.cyfernet.org](http://www.cyfernet.org), y busque los término de búsqueda salud, nutrición, estrés, amistad o talentos.



¿Ha adelantado progreso?

¿Quiere ser sano para que pueda ser eficaz en la crianza de sus hijos?

¿Tiene nuevas ideas acerca de cómo ser más saludable?

¿Ha hecho un plan específico de algo que quiere hacer?

**Autor:** H. Wallace Goddard, Especialista de la Vida Familiar

**Equipo del Desarrollo:** James Marshall, Traci Johnston, Sherry Jones, Chris Meux, Katy Randall, Lindsey Sexton y Jennie Hubbard



Impreso por el Servicio de Impresión de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Arkansas.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, la Universidad de Arkansas, y los gobiernos de los condados de Arkansas.

La Extensión Cooperativa de Arkansas se ofrece los programas a todas personas elegibles sin impedimento de raza, color, origen nacional, ancestría, género, edad, religión, estado civil, condición marital o de servicio militar, o cualquier otro estado legalmente protegido, y es un Empleador de Oportunidades Iguales.

FCS401SP

La Guía de Viaje de Ser Padres

# Bienvenido al Bienestar



## Adentro:

*Sentir saludable y fuerte*

*Tener la fuerza de invertir en su vida familiar*

*Aprovechar lo mejor de usted como padre*

**¡No comience su viaje sin un mapa! Obtenga el Mapa del Viaje de Ser Padres (FCS240SP) para ver un resumen del viaje entero.**

**U of A**  
DIVISION OF AGRICULTURE  
RESEARCH & EXTENSION  
University of Arkansas System



Sentirá mejor y hará mejor como padre y como persona cuando...

# ¡Toma tiempo para el bienestar!

Disfrutar del bienestar se urge un poco de planificación y esfuerzo. No se sucede por accidente. ¡Pero la recompensa vale la pena!

En las casillas de abajo, se puede utilizar etiquetas adhesivas o crear su propia marca para celebrar las cosas que ya está haciendo bien. También podría marcar aquellas cosas que quiere mejorar en sus relaciones con sus niños. Utilice estas marcas para ayudarse a celebrar lo que está haciendo bien y para añadir cosas buenas a su viaje de ser padre.

## Puntos de Interés

### 1. Sea sano.

La buena salud es parte cuerpo y parte mente. Para cuidar de nuestros cuerpos, comemos comida saludable, hacemos ejercicios, y descansamos bien. La mayoría de nosotros se encuentra dificultad de siempre cumplir estas metas. De vez en cuando, eso es porque sentimos demasiado ocupado para hacer el esfuerzo de vivir un estilo de vida saludable.

En vez de esforzarnos de hacer cosas que odiamos, podemos buscar maneras saludables que nos gusta. Cada uno de nosotros podemos hacer una lista de alimentos saludables y recetas que amamos. Somos más propensos a comer alimentos que amamos. Si tratamos de incluir más verduras en nuestra dieta por obligarnos a comer un vegetal que no nos gusta, no es probable que tengamos éxito por mucho tiempo. Podemos escoger alimentos sanos que disfrutamos o podemos preparar alimentos sanos en maneras que los hace más agradable.

Podemos limitar las cosas no saludables que comemos. También podemos advertir los efectos de alimentos poco

sano en nosotros. Nos hacen sentir somnoliento y aletargado.

En cuanto al ejercicio, es posible que odiamos correr, pero que disfrutamos de caminar con un amigo o de trabajo en el jardín. Usted puede incluso jugar "kick ball" o ir a nadar con sus hijos.

También podemos establecer hábitos de sueño que funcionan bien para nosotros. Para la mayoría de la gente, es una buena idea ir a la cama y levantarse a la misma hora cada día. Hacer cosas relajantes antes de acostarse. Trate de conseguir 7-9 horas de sueño cada noche.



**Puesto de Control**  
Puedo encontrar maneras saludables de comer, el ejercicio y el descanso que mejor funciona para mí.

Comemos alimentos buenos si queremos un cuerpo sano. Si queremos una mente sana, debemos obtener una buena nutrición para ello. Esa alimentación puede incluir nuevas ideas y sentimientos positivos. Leemos libros buenos. Nos damos cuenta y disfrutamos de cosas buenas en nuestras vidas. Hablamos con personas inteligentes. Estas cosas alimentan nuestras mentes.

También nuestras mentes necesitan ejercicio. Podemos encontrar cosas que nos gusta hacer, si se trata de cocinar, cantar, dibujar, hacer manualidades, hablar con los amigos o la escribir. El ejercicio para la mente implica el reto de utilizar nuestros talentos.



Cuando ejercitamos nuestras mentes con frecuencia, somos más sanos y más felices.

También necesitamos descanso para nuestras mentes. Algunas personas meditan. Algunas personas rezan. Tomar unos minutos cada día para la reflexión y apreciación tranquila puede fortalecernos.

**Puesto de Control**  
Encuentro maneras saludables de alimentarme, hacer ejercicio y descansar mi mente.

El estrés puede parecer como un enemigo. Es posible que deseemos una vida sin estrés. Sin embargo, una cierta cantidad de estrés nos ayuda - nos hace actuar y crecer. El estrés es un problema cuando muchas cosas nos golpean a la vez o cuando nos preocupamos demasiado. La manera en que pensamos puede convertir una inconveniencia en una crisis.



Cuando muchos problemas surgen a la vez, podemos pedir ayuda de otras personas. O podemos optar por tratar sólo con las necesidades más importantes.

El problema más grande con el estrés es cuando nos enojamos por causa del estrés. Es posible que nos preocupemos o nos imaginemos lo peor. Las personas más saludables lidan con el estrés por hacer cosas que los hacen más saludables. Se puede obtener ayuda con las tareas, hablar con un amigo, concentrar en aspectos positivos, tener fe o establecer prioridades.

El optimismo nos puede hacer más saludable. Cuando creemos que las cosas saldrán bien y que

seremos mejor por nuestras duras experiencias, enfrentamos mejor al estrés.

También es importante incluir la recreación sana en nuestras vidas. Todos tenemos que tomar tiempo para divertirnos. Tome tiempo para hacer algo que realmente disfrute.

**Puesto de Control**  
Yo lidio con el estrés de maneras saludables.

### 2. Siga aprendiendo y creciendo.

A veces nos quedamos atascados. Continuamos haciendo las mismas cosas y llegamos a ser muy aburridos con nosotros mismos y con nuestras vidas. Entonces no tenemos la energía para hacer nada. Eso no es bueno.

Una de las mejores maneras de ser un ser humano sano es seguir aprendiendo y creciendo. La gente puede hacer esto de diferentes maneras. Algunas personas siguen aprendiendo y creciendo por tomarse el tiempo para la reflexión. El tiempo de silencio para pensar nos ayuda a crecer.

Otras personas siguen aprendiendo y creciendo por leer, escuchar discursos o hablar con gente inteligente. Algunas personas prefieren una combinación de tiempos de silencio y las formas activas de aprendizaje y crecimiento.

**Puesto de Control**  
Hago esfuerzos regulares para seguir aprendiendo y creciendo.

La mayoría de personas se benefician de los proyectos. El mejor proyecto podría ser plantar un jardín, hacer una foto, leer un libro, memorizar un poema, pintar una habitación, entrenar a un perro, hacer un álbum de recortes o escribir la historia de su vida. Creemos cuando llevamos a cabo un proyecto e invertimos a nosotros mismos en el cumplimiento de la misma.



Nuestra amistad suele incluir miembros de la familia - tías, tíos, abuelos, primos, etc. Es bueno para nosotros y nuestros hijos a ser conectados a la familia extendida.

Llevarse tranquilamente con miembros de la familia casi siempre nos obliga a pasar por alto las fallas y las irritaciones. Nosotros y nuestros hijos podemos buscar buenas características en miembros de la familia y planificar actividades que puedan ser divertidas. Incluso podemos invitar a los miembros de la familia para contar historias y mostrar imágenes relacionadas con sus vidas y experiencias.

**Puesto de Control**  
Tengo proyectos que me desafían y me gratifican.

### 3. Fortalezca sus relaciones.

Vale la pena tener gente buena en nuestras vidas. Es importante elegir con quién pasamos el tiempo. Cualquier persona que eligimos será imperfecto. Debemos elegir gente imperfecta y aceptar sus defectos y lo humano. También tenemos que apreciar y aprender de las fortalezas que nuestros amigos tienen.

Sin embargo, hay algunas personas que nos animan a hacer cosas que no son saludables. Es posible que nos hacen estar enojado, adicto o deshonestas. Se debe evitar a estos amigos. Amigos saludables nos ayuda a ser fieles a nuestros propios valores. Los buenos amigos pueden tener diferentes personalidades, fondos o valores, pero, si nos ayudan a cumplir nuestros valores, pueden ser buenos amigos.

**Puesto de Control**  
Yo elijo amigos que me ayudan a cumplir mis valores.

**Puesto de Control**  
Mis hijos y yo hacemos las cosas agradables con la familia extendida.

## Cosas que contribuyen al Bienestar

1. Comer cantidad razonables de alimentos saludables.
2. Encontrar maneras agradables de hacer ejercicio.
3. Descansar lo suficiente.
4. Controlar al estrés.
5. Construir relaciones que ofrecen amistad y apoyo.
6. Descubrir y utilizar sus talentos.