



CÓMO CUIDAR SU BIENESTAR FÍSICO

Para los papás que piensan en sus hijos...

Papás

Cómo llevar una vida activa

Cómo comer saludablemente

Cómo controlar el uso de alcohol y otras drogas

Cómo dormir bien

“*Mi papá dice que los niños no juegan afuera como cuando él era niño. Él debería jugar afuera con nosotros.*”

Palabras de niños

“*Los papás deben convencer a sus hijos de que tienen un padre responsable que cuida de sí mismo para así poder cuidar de ellos..*”

Palabras de papás

“*Cuando gozas de buena salud, tu cuerpo está mejor equipado para enfrentar desafíos emocionales.*”

Palabras de los profesionales de la salud



Cuando goza de una salud óptima, está mejor equipado para enfrentar cualquier problema emocional. Un estilo de vida sano puede reducir los riesgos de enfermedades, ponerlo de buen ánimo y darle un sentido de control de su vida.

La gente que sufre de estrés por largos períodos de tiempo son más propensos a diabetes, problemas cardíacos y obesidad, es por ello que es importante comer sanamente y hacer suficiente ejercicio, de esta manera incrementará sus niveles de energía, se sentirá mejor y mejorará su calidad de sueño, un factor muy importante para lograr el bienestar físico.

El cuidado de su salud y bienestar físico en general también es importante para sus hijos. Usted es el principal modelo a seguir de sus hijos, sus decisiones de estilo de vida influenciarán los patrones de comportamiento que sus hijos adopten y desarrollen hasta la edad adulta. Su actitud hacia la salud podría tener un profundo impacto en el futuro y el bienestar de sus hijos.

Cómo llevar una vida activa

El control de peso es una parte esencial para mantener una buena salud, además es un factor influyente para toda su familia. Hay estudios que demuestran que cuando el padre tiene sobrepeso, los hijos son cuatro veces más propensos al mismo, aún si la madre tiene un peso ideal. Por lo general, la gente con sobrepeso desarrolla sus hábitos alimenticios a temprana edad, por lo que sus hijos aprenderán de usted. Controle su peso ingiriendo alimentos saludables, evite comer en exceso y haga suficiente ejercicio.

Tener una vida activa tiene beneficios físicos y mentales. Si involucra a sus hijos en las

actividades físicas, estará formando buenos hábitos en ellos, además, disfrutarán el ejercicio y aprovecharán mejor el tiempo en familia. Se beneficiará emocionalmente y estará mejorando la relación con sus hijos.

Consejos

- Haga ejercicio o juegue con sus hijos, a los niños les gustan los juegos intensos o de contacto, como las peleas con almohadas, policías y ladrones o peleas de zombies.
- Saquen a pasear al perro o vayan al parque a jugar a la pelota. Cuando caminen de regreso a casa, adelántese y grite: “¡el que llegue al último huele a huevo podrido!”
- Construyan un go-kart y tomen turnos para pasearse y empujarse.
- Hagan papalotes (hay guías en Internet y en las bibliotecas) y vayan a la playa a volarlos.
- En otoño recojan las hojas de los árboles y en invierno recojan juntos madera para hacer una fogata. Convierta los deberes en algo divertido.
- Caminen a la escuela o paseen en bicicleta al menos una vez a la semana

Alimentación saludable

Quizás tenga que fijarse bien en lo que come y hacer algunos cambios. Por lo general, los patrones de alimentación se convierten en hábitos y al inicio puede parecer difícil cambiarlos. Empiece con pequeños cambios y poco a poco mejorará sus hábitos. No desista, pues no tardará mucho en acostumbrarse y disfrutarlo.

Al igual que con el ejercicio, si involucra a sus hijos en la mejora de sus hábitos alimenticios, todos lo disfrutarán más y les ayudará a recordar que es importante estar saludable para beneficio de los demás.

Consejos

- Prepare comida saludable con o para sus hijos. Pídale que le ayuden a preparar una ensalada de frutas como postre o que pelen o preparen vegetales.
- Si no es un buen cocinero, disfrutará aprendiendo. Visite la biblioteca más cercana y siga las recetas en los libros de cocina.
- Aprenda a cocinar con sus hijos. Tomen turnos para leer las instrucciones en las recetas. Al final, pueden lavar la vajilla juntos.
- Hagan una tabla para llevar un registro de cuantas frutas y verduras come cada quien. Use caritas felices para indicar que ya han comido los 5 vegetales y las 2 frutas del día.
- Rompa con los malos hábitos estando preparado para no caer en la tentación. Por ejemplo, si tiene la costumbre de comprar helado cuando va a la gasolinera, entonces antes de salir de casa ponga una manzana en el carro y cómasela en lugar del helado.

Cómo controlar el uso de alcohol y otras drogas

El alcohol, los cigarros y drogas (incluyendo el abuso y prescripción-medicamento) pueden afectar su salud mental y física y la de sus hijos. Su consumo le hará sentirse bien temporalmente, pero puede dañar la salud de sus hijos y afectar su habilidad como padre.

Si el tomar drogas se convierte en un hábito, será difícil darse cuenta hasta que intente dejarlas y para entonces ya será difícil. Hay una gran variedad de servicios que le brindan ayuda para reducir el consumo y lo harán sin ningún tipo de prejuicios.

2 x fruta y 5 x legumbres	L	Ma	Mi	J	V	S	D
Fruta de Connor							
legumbres							
Frutas de Jade							
legumbres							
Frutas de mama							
legumbres							
Frutas de papa							

Consejos

- Si es necesario, reduzca el uso de alcohol y drogas.
- Deje de fumar. Solicite ayuda en la Línea de Apoyo para Dejar de Fumar (Quitline) 13 78 48.
- Para obtener ayuda sobre cómo controlar el consumo de alcohol, contacte los servicios estatales de ayuda para el control del consumo de alcohol y drogas.

Cómo dormir bien

Cuando duerme bien la mente se refresca y el cuerpo se recupera. Una mala calidad de sueño puede ponerlo de mal humor y drenar su energía por lo que se sentirá cansado a lo largo del día. Cuando no duerme lo suficiente es difícil concentrarse y estresarse fácilmente.

Consejos

- Manténgase activo y evite dormir durante el día, a menos que trabaje de noche.
- Platíquelo con su familia o amigos, cuando comparte sus problemas, estos parecen más simples. Deje de pensar en problemas que le impiden conciliar el sueño (lea "Cómo cuidar su bienestar emocional").
- Cree una rutina para acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.
- Un cuarto oscuro, fresco y tranquilo le ayudará a dormir profundamente.
- Si no logra conciliar el sueño, haga algo relajante como leer o escuchar música durante al menos 30 minutos antes de acostarse.
- Intente dormir 8 horas todos los días.

Servicios estatales de ayuda para el control del consumo de alcohol y drogas.

ACT [02] 6205 4545
 NT 800 629 683 | Darwin 08 8922 8399 | Alice Springs 08 8951 7580
 NSW 1800 422 599 | Sydney [02] 9361 8000
 QLD 1800 177 833 | Brisbane [07] 3837 5989
 SA 1300 131 340 | Adelaide [08] 8363 8618
 TAS 1800 811 994 | Hobart [03] 9416 1818
 VIC 1800 888 236

Smoking Quitline | Línea de Apoyo para Dejar de Fumar
 13 78 48

Visite www.copmi.net.au/dads para ver videos y enlaces con más información.



Hable con alguien | Obtenga más información

MensLine | Apoyo telefónico y en línea, servicio de información y referencia para hombres | 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au

Beyond blue | Apoyo contra problemas relacionados con la depresión y ansiedad | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au

SANE Australia (Información y derivación a servicios de ayuda) | 1800 18 SANE (7263) | www.sane.org