

a happy & healthy family

Create your own traditions.

Plan a few meal and play times that your family can repeat - Sunday Spaghetti night, Evening walks, Friday Game night, reading bedtime stories together. These are special times to create family bonds.

Have family routines.

Prepare 3 meals each day at about the same times. Sit down with your children while you eat. Talk about what you're going to do during the day. These routines make a child feel safe and loved.

Stop and listen.

When your child is talking, look her in the eyes and listen. Turn off the television. Put down the cell phone. **Your child will learn that it's important to listen to others.**

Laugh together.

Be silly and laugh with your child. Simple problems can go away with a little humor before they become big problems. Laugh at the situation and yourself.

Show your love.

Give your child a smile, hug, or high five. Tell your child that you love him, and are proud when he does something good.



Nutrition MattersTM - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

una familia feliz y saludable

Cree sus propias tradiciones.

Planifique momentos de diversión y comida que pueda repetir con su familia - noche de domingo con espaguetis, caminatas al anochecer, noche de juegos los viernes, lectura de cuentos a la hora de dormir. Estos momentos especiales crean vínculos familiares.

Tenga rutinas familiares.

Prepare 3 comidas por día, a la misma hora. Siéntese con sus hijos mientras comen. Hablen sobre lo que harán en el día. Estas rutinas hacen que los niños se sientan seguros y amados.

Deténgase y escuche.

Cuando su hijo hable, mírelo a los ojos y escúchelo. Apague la televisión. Deje el teléfono móvil. **Su hijo aprenderá que es importante escuchar a los demás.**

Rían juntos.

Ríase de tonterías con sus hijos. Con un poco de humor se pueden superar problemas sencillos antes de que se conviertan en grandes problemas. Ríase de la situación, y de usted también.

Demuestre su amor.

Sonríale a su hijo, abrácelo o choque las manos con él. Dígale que lo ama, y que está orulloso de él cuando hace algo bueno.



Nutrition MattersTM - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.