

# Unión familiar

Salud familiar

## Familia feliz, vida saludable

El tiempo que se pasa en familia (ya sea que esta abarque parientes consanguíneos o amigos de confianza) puede beneficiar a todos los involucrados: se ha demostrado que estimula la felicidad y la motivación, desalienta hábitos de estilo de vida poco saludables, ayuda a superar situaciones traumáticas y aumenta la autoestima.

Este mes, encuentre tiempo para dedicar a su familia todas las semanas. Para contribuir a que esto suceda, encuentren un horario regular en la semana para pasar juntos y planifiquen las actividades con anticipación.

### Semana 1

## Entren en acción

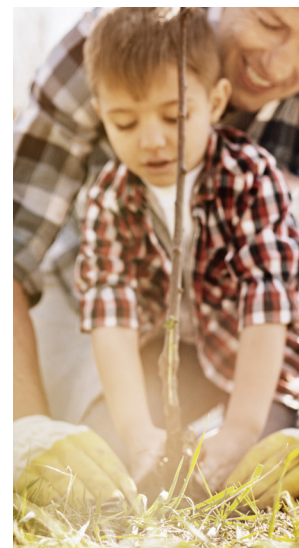
- Salgan a caminar por un parque cercano, el vecindario o una reserva natural.
- Vayan de campamento, sin importar si visitan un parque o instalan una tienda en el jardín.
- Organicen un baile espontáneo y muevan el esqueleto en la sala de estar. Dedicuen un momento a divertirse mientras seleccionan canciones juntos.
- Ustedes se conocen mejor que nadie: túrnense para elegir actividades que todos disfruten.



### Semana 2

## Mmm... Comida

¡Diviértanse probando nuevas comidas juntos! Hablen acerca de su tradición familiar o de sus comidas favoritas y, luego, investiguen sobre una comida que ninguno haya probado antes. Diviértanse juntos mientras hacen las compras, cocinan y disfrutan del producto terminado.



### Semana 3

## Crezcan y aprendan juntos

Planeen un concurso de talentos en el jardín o la sala de estar, túrnense para elegir juegos de naipes y de mesa favoritos, comiencen un club de lectura familiar, o simplemente hablen, bromeen y rían mientras aprenden el uno del otro.

### Semana 4

## Desarrollen el espíritu comunitario

Esto puede incluir cualquier actividad: ofrecerse como voluntarios en un refugio u hogar de ancianos, recoger basura para mejorar el aspecto del vecindario, viajar en vehículo juntos para donar ropa, libros o comida. ¡Afiancen su vínculo mientras hacen algo bueno por los demás!

# Unión familiar

Salud familiar

## Registre su actividad

Utilice la guía semanal para obtener ideas relacionadas con probar nuevas actividades con sus familiares y amigos. Marque en el calendario cada día que puedan disfrutar tiempo juntos.

DOM

LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE

SÁB

### Entren en acción

Semana 1

1

2

3

4

5

6

7

### Mmm... Comida

Semana 2

8

9

10

11

12

13

14

### Crezcan y aprendan juntos

Semana 3

15

16

17

18

19

20

21

### Desarrollen el espíritu comunitario

Semana 4

22

23

24

25

26

27

28

# Unión familiar

Salud familiar

## Registro de actividades para el empleador

Complete la siguiente información y envíela a su empleador para recibir crédito por esta actividad:

Nombre:

Fecha:

### Semana 1

¿Realizó actividades con sus familiares o amigos cercanos?  Sí  NO

En caso de que la respuesta sea afirmativa, ¿qué actividad realizaron?

### Semana 2

¿Probó comidas nuevas con sus familiares o amigos cercanos?  Sí  NO

En caso de que la respuesta sea afirmativa, ¿qué comidas nuevas probaron?

### Semana 3

¿Pasó tiempo valioso con sus familiares o amigos cercanos?  Sí  NO

En caso de que la respuesta sea afirmativa, ¿qué hicieron juntos?

### Semana 4

¿Dedicó tiempo a mejorar su comunidad con familiares o amigos cercanos?  Sí  NO

En caso de que la respuesta sea afirmativa, ¿qué hicieron en beneficio de los demás?