



Hazelden Betty Ford Children's Program

Cuidado Continuo Remoto: Autocuidado

Cuando los tiempos se ponen difíciles y el estrés está en casi todas partes, el cuidado personal es muy importante! Cuida tu cuerpo, mente, sentimientos, espíritu y niñez. Este es tu T&R (Tratamiento y recuperación).

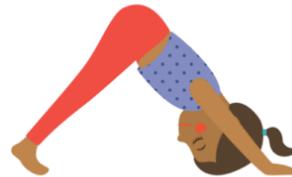
Sigue estos seis Super pasos fáciles:

Paso número 1: Guarda todos los aparatos electrónicos ...



Paso número 2: Sal, toma profundamente tres veces ...

aire fresco y respira



Paso número 3: Estírate.



Paso número 4: ¿Piensa en algo por lo que estas

agradecida(o)?



Paso número 5: Juega con tu juguete favorito



Paso número 6: Por lo último,





Hazelden Betty Ford Children's Program

Consejos para la actividad:

Modelando comportamiento: Usted es el mayor ejemplo que puede seguir su hijo . Si puede modelar un cuidado a si mismo saludable en respuesta al estrés, ¡sus hijos aprenderán hacer lo mismo!
¡Considere hacer su propio cuidado personal mientras su hijo hace el suyo!

Nada toma el lugar de verlos en persona, pero si necesitan ayuda o apoyo, ¡contáctenos!

Sinceramente,

Programa para niños

California: (760) 773-4291; childrensca@hazeldenbettyford.org

Dirección: 39000 Bob Hope Drive, PO Box 1560, Rancho Mirage, CA 92270

Colorado: (303) 745-2275; childrensco@hazeldenbettyford.org

Dirección: 14001 E. Iliff Ave. Suite #120, Aurora, CO 80014

Minnesota: (651) 213-4720; childrensmn@hazeldenbettyford.org

Dirección: 15251 Pleasant Valley Road, Center City, MN 55012