



¿Cómo protejo la salud de mi hijo?

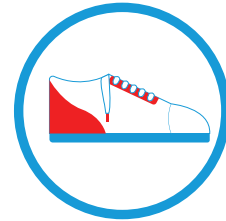
Cuide el cuerpo, la mente y el espíritu de su hijo manteniendo hábitos saludables:



Mantenga cuidados médicos básicos



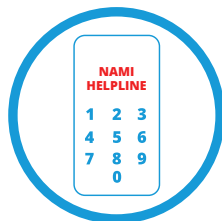
Elija alimentos saludables



Manténgase ocupado con tareas y con actividades al aire libre



Mantenga hábitos de sueño saludables



Busque terapia. Teléfono de ayuda bilingüe de NAMI: 800-950-NAMI



Pregúntele a su hijo cómo se encuentra con regularidad



Manténgase conectado virtualmente con familia y amigos



Lea, escriba y escuche



Reserve tiempo para pasar en familia

Sea un modelo para su hijo: ¡Cuídese!

ACERCA DE

Esta publicación ha sido financiada por Walder Foundation y la Julian Grace Foundation. Toda la información ha sido adaptada y verificada por la Dra. Marina del Ríos, la Dr. Pamela Vergara Rodríguez, Suzanne Martínez, Susana González, Susana Avila y Anthony Carrera. La edición ha corrido a cargo de Steven Arroyo. El contenido es responsabilidad exclusiva de Illinois Unidos y el Latino Policy Forum.

FUENTES

CDC, Departamento de Salud Pública de Illinois

DISEÑO

Juan Mora