



Life as a parent
can be
STRESSFUL.



If you are feeling STRESSED as a parent, try the following:

TAKE CARE OF YOUR HEALTH

- Get enough sleep
- Eat healthy foods
- Exercise

TAKE TIME FOR YOURSELF

- Go out with a friend
- Read a book
- Try a hobby
- Take a walk

RELAX

- Try deep breathing
- Try meditation
- Try yoga
- Listen to music
- Play a game and laugh with your kids
- Take a bath

DEVELOP A SUPPORT NETWORK

- Do not be afraid to ask for help
- Hire a baby sitter or trade time with another friend or neighbor
- Talk to your child's doctor at Generations
- Attend a playgroup at Generations or in the community
- Contact one of Generations' Family Programs

Generations Family Health Center's Home Visitation Programs Include:

NURTURING FAMILIES NETWORK

This is a free voluntary program that provides information, guidance and assistance to first-time parents in Windham.

BUILDING BRIDGES PROGRAM

This a free voluntary program for pre-natal families that provides information, guidance and assistance to parents in the towns of Killingly, Plainfield, Putnam or Windham.



BUILDING BRIDGES PROGRAM • NURTURING FAMILIES NETWORK PROGRAM

40 MANSFIELD AVENUE • WILLIMANTIC, CT • 860.450.7471, EXT. 6507
202 POMFRET STREET • PUTNAM, CT • 860.963.7917, EXT. 4141

GENHEALTH.ORG



La vida como padres puede ser **ESTRESANTE.**



Si como padre, te sientes **ESTRESADO**, intenta lo siguiente:

CUIDA TU SALUD

- Duerme lo suficiente
- Come alimentos sanos
- Realiza ejercicios

DEDICA TIEMPO PARA TI

- Sal con un amigo
- Leer un libro
- Trata un pasatiempo
- Sal a caminar

RELÁJATE

- Trata respirar hondo
- Trata la meditación
- Trata hacer yoga
- Escucha música
- Juega un juego y riéte con tus niños
- Toma un baño

DESARROLLA UNA RED DE APOYO

- No temas en buscar ayuda
- Contrata una niñera o negocia tiempo con algún amigo/a o vecino/a
- Habla con el médico de tu niño en Generations
- Asiste a un grupo de juego en Generations o en la comunidad
- Comuníquese con unos de los Programas de Familia en Generations

Programas de Visitas al Hogar Incluyen:

RED DE FAMILIAS CARIÑOSAS

Este programa es voluntario y gratis el cual provee información, orientación y asistencia para padres primerizos en el condado de Windham.

PROGRAMA CONSTRUYENDO PUENTES

Este programa gratuito y voluntario es para familias prenatales el cual les provee información, orientación, y asistencia para padres en los pueblos de Killingly, Plainfield, Putnam, o Windham.



PROGRAMA CONSTRUYENDO PUENTES • PROGRAMA RED DE FAMILIAS CARINOSAS
40 MANSFIELD AVENUE • WILLIMANTIC, CT • **860.450.7471, EXT. 6507**
202 POMFRET STREET • PUTNAM, CT • **860.963.7917, EXT. 4141**

GENHEALTH.ORG