Querido Papá,

Favor Dedica Tiempo Hoy Mismo para Ser un Padre Saludable

- Padres que modelan un estilo de vida saludable pueden tener un impacto poderoso y positivo en el desarrollo y la salud de sus hijos.
- Los niños que tienen padres activamente participando en sus vidas son más propensos a tener buenas saludes físicas y emocionales, para lograr académicamente y evitar las drogas, la violencia y delincuencia.
- Muchos riesgos para la salud del hombre se pueden prevenir y ser tratados con diagnóstico precoz y a traves de mantener un stilo de vida saludable.
- Si usted no tiene seguro medico, favor visite a la página de internet: www.Heathcare.gov o llamar al 1-800-318-2596 a inscribirse y obtenga cubertura.

He aquí cómo ayudarle a mantenerse saludable y comprometido con su familia:

- Participa en actividades físicas con sus hijos. Dar un paseo, nadar o jugar a la pelota. Para obtener más ideas, visite al www.letsmove.gov/parents.
- Comer y preparar comidas saludables para usted y su familia. Para obtener recetas visite al www.my plate.gov.
- Obtenga cubertura medica, llamando al 800-318-2596 o visite al www.HealthCare.gov para obtener más información sobre el Affordable Care Act (Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio) y saber de las opciones disponibles para el seguro medico.
- Visita tu centro de salud local para obtener información acerca de planes de coste ningun o coste bajo de seguro medico para usted y tu familia. (Para encontrar un centro local visite al www.findahealthcenter. hrsa.gov.

Sea un buen modelo – haga ejercicio regularmente, come bien, deje de fumar y obtenga seguro medico.

ACF

National Responsible Fatherhood Clearinghouse
fatherhood.gov

1-877-4DAD-411 • Fatherhood.gov www.facebook.com/fatherhoodgov @fatherhoodgov