

MEMORIAL

# MI SALUD *Mi Vida!*



## ¿Cuanto tiempo dedica usted a su hijo?

En este mundo de prisas y de apuros por ganar el dinero para sobrevivir, los padres se olvidan de lo más valioso que le puedan otorgar a sus hijos:

**TIEMPO**, tiempo para convivir con ellos, para comunicarse, para pasarles hábitos saludables y buenos valores.

Alguna vez usted papá o mamá se ha preguntado: ¿Qué le gustaría a su hijo hacer hoy con usted?, ¿Recuerda usted papá y mamá que era lo que hacía con sus padres cuando era niño?, ¿Qué era lo que más le gustaba compartir con ellos?, ¿Cuántas veces deseó tan solo que lo abrazaran y lo besaran?

¿Cuanto tiempo de las 24 horas del día dedica usted realmente a su hijo?

El darle un abrazo cariñoso a su hijo solamente le quitara 4 a 5 segundos, sin embargo dejará un recuerdo en el niño que durará toda la vida.

Todo niño necesita sentirse amado. Amado incondicionalmente, que no solo lo quieran cuando saque buenas calificaciones y tenga éxitos, si no en las buenas y malas experiencias de la vida. Un niño que recibe amor, será un niño feliz y como consecuencia un adulto saludable e integro.

Recuerden para poder amar y respetar a los demás es importantísimo haber sido amado y respetado de niño, para saber entregar nuestro tiempo a los demás, es necesario que de niños nos hayan entregado un poco de tiempo. Pero tal vez no como lo entiende el adulto si no como el niño lo necesita.

En esta sociedad actual donde se están experimentando diferentes tipos de crisis, hay una crisis mortal de la que nadie habla y es la crisis de la perdida de valores.

Afortunadamente nosotros como padres podemos y tenemos la responsabilidad de crear un mundo mejor que le brinde esperanza a nuestros hijos, un mundo donde ellos se sientan libres y puedan formarse como hombres y mujeres de bien.

¡Padres, debemos incorporarnos en las actividades que son importantes para nuestros hijos e incorporar a ellos en nuestras actividades!

El alimento, el vestido y la escuela no le dan al niño toda la felicidad. Para el niño, el amor y la atención de los padres es fundamental y más importante que todo el oro del mundo, por eso lo invito a darle ese espacio al niño que solo el sabe valorar en toda su magnitud.

Recuerde siempre ¡Que la calidad de tiempo que usted dedique a sus hijos, será el tesoro más valioso que le pueda otorgar!

MEMORIAL

Centro de Diabetes  
Prevención y Control

## APRENDIENDO A VIVIR CON SU DIABETES

4:00 PM -  
8:00 PM



Una clase que le brinda al paciente los conocimientos y prácticas básicas para: adoptar un plan de alimentación personalizado, reconocer los alimentos que le alteran más el azúcar en la sangre, practicar maneras más simples de actividad física, y crear conciencia de que “el control y cuidado de la Diabetes” dependen del paciente mismo.

El costo de la clase es cubierto por su seguro o cupón médico - tenemos becas disponibles.

**Llame para mayor información y/o para registrarse al 509-574-5956.**

*Un programa reconocido por al Asociación Americana de Diabetes.*