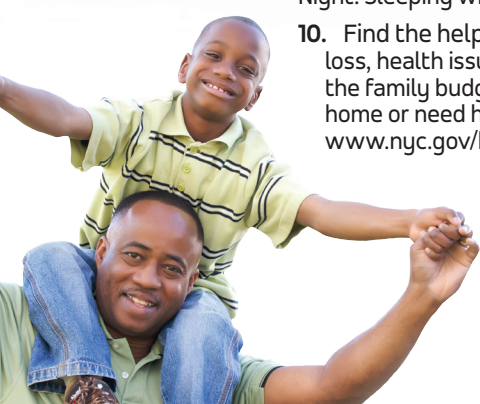


10 Ways to Keep NYC Family Strong



1. Bond with your child. Children need to know they are loved. Take time to connect, listen, talk, laugh, and have fun together.
2. Parenting is tough. You don't have to go through it alone. Reach out to those close to you. Call 311 and ask for parenting support.
3. Education is power. Get involved at your child's school and support a love for learning. Schools offer a variety of programs including continuing education for parents, leadership opportunities, and many offer health and family services.
4. Learning starts early. Sign up for high quality child care and early education programs that prepare your child for a successful future.
5. NYC kids are our kids. It takes an entire city to help raise healthy, hopeful kids. Lend a hand as a volunteer, tutor, mentor, or coach.
6. If you see something, say something. All children deserve to live a safe, happy life free from abuse. Call 311 to make a report.
7. Protect your child. Be careful who takes care of your child. Learn how to keep your home safe from lead and other household dangers by visiting www.nyc.gov/acs.
8. Develop healthy habits. Healthy eating and staying active builds strong bodies, reduces stress, and prevents chronic illness.
9. Your baby should always sleep safe. Every Nap. Every Night. Sleeping with your baby is just not worth the risk.
10. Find the help you need to make ends meet. Job loss, health issues, and other pressures take a toll on the family budget. If you're struggling to stay in your home or need help paying bills, visit www.nyc.gov/hra.



Get more tips and information by visiting www.nyc.gov/acs

#NYCFamilyStrong

10 Maneras de Mantener Su Familia Saludable

1. Desarrolle una buena relación de familia. Los niños/ niñas necesitan saber que son queridos. Tome el tiempo para conectarse con ellos, escucharle, hablarle, reírse y divertirse juntos.
2. Ser padre / madre es difícil. Usted no tiene que enfrentarlo solo. Hable con las personas cercanas a usted. Llame al 311 y pregunte por programas que ofrecen apoyo a los padres.
3. La educación es poder. Involúcrese en la vida escolar de su hijo/ hija, con mucho amor y esfuerzo es sumamente importante ser parte de su aprendizaje. Las escuelas ofrecen una variedad de programas que incluyen la continuación de la educación para los padres, oportunidades de liderazgo, y muchas ofrecen servicios de salud a los familiares.
4. El aprendizaje comienza temprano. Inscríbete en programas de cuidado infantil de alta calidad y educación primaria en la infancia que preparan a su hijo/hija para un futuro exitoso.
5. Los niños/niñas de Nueva York son nuestros hijos. Se necesita que toda la comunidad sea parte de ayudar a criar niños/ niñas sanos. Ayude como voluntario, tutor, mentor o entrenador. Tomemos esta responsabilidad ciudadana seriamente.
6. Si ves algo, di algo. Todos los niños/niñas merecen vivir una vida segura, feliz, y libre de abuso. Llame al 311 para hacer un informe o reportar denuncias. No guardes silencio.
7. Proteja a su hijo/ hija. Tenga cuidado con quien provee cuidado infantil a su hijo/hija, procure que sea alguien de su entera confianza. Aprenda cómo detectar el plomo y otros peligros en su hogar y como mantener un habiente saludable. Visite a www.nyc.gov/acs.
8. Desarrolla hábitos saludables. La alimentación saludable y mantenerse activo físicamente construye cuerpos fuertes, reduce el estrés y previene enfermedades crónicas.
9. Su bebé debe siempre dormir en espacios seguros. Cada siesta. Cada noche. No ponga la salud de su bebe en peligro, es un gran riesgo dormir con su bebé; simplemente no vale la pena.
10. Encuentra la ayuda que necesita para enfrentar las deudas al fin de mes. La pérdida del empleo, problemas de salud, y otras presiones ponen un gran peso en el presupuesto familiar. Si usted está luchando para permanecer en su hogar o necesita ayuda para el pago de facturas, visite a www.nyc.gov/hra.



NYC
Administration for
Children's Services

#NYCFamilyStrong



Obtenga más consejos e información a través de www.nyc.gov/acs