

Benefits of a Healthy Marriage

A healthy, stable marriage brings long-lasting benefits to men, women and children regardless of income, race, age or location. The benefits to both partners increase over time as long as the marriage remains healthy.

Individuals living in a healthy marriage...

- Live longer.
- Are less likely to be depressed and more able to handle stress.
- Are less likely to indulge in heavy alcohol consumption or use marijuana.
- Have more steady employment and household income – up to twice as much as non-married households.
- Tend to exercise more often and eat properly.
- Are more likely to have health insurance and receive better health care.
- Get seriously sick less often and recover more quickly.
- Require shorter hospital visits and are less likely to need nursing home care.

Children growing up in a healthy marriage...

- Live longer as adults and are more likely to reach 85 years of age.
- Are less likely to engage in unhealthy behaviors such as drinking, smoking or using drugs.
- Are more likely to have a stable marriage in which to raise their children.
- Achieve higher academic success and economic stability as adults.
- Are healthier as adults with fewer acute or chronic illnesses.

What is a “healthy marriage?”

A relationship that is mutually satisfying, where both spouses have a deep respect for each other and is beneficial to all members of the family. It is a relationship that is committed to ongoing growth, the use of effective communication skills and the use of successful conflict management skills.



Information in this brochure is from:

The Effects of Marriage on Health: A Synthesis of Recent Research Evidence,

by Mathematica Policy Research, Inc., July 2007

and

The Healthy Marriage Initiative, The Benefits of a Healthy Marriage, by the United States Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families,

www.acf.hhs.gov/healthymarriage/benefits

This brochure is paid for with federal Temporary Assistance for Needy Family (TANF) block grant funds. Using TANF funds to provide this brochure allows more households to be eligible for SNAP. Households can have gross income up to 160% of the federal poverty level. Households do not have to meet a resource limit.

Benefits of a Healthy Marriage Beneficios de un Matrimonio Sano

Una relación matrimonial sana y estable produce beneficios duraderos en hombres, mujeres y niños, independientemente de sus ingresos, su raza, su edad o dónde vivan. Los beneficios para ambos cónyuges se incrementan con el transcurso del tiempo, siempre y cuando la relación conyugal sea sana.

Los individuos cuya relación matrimonial es sana...

- Viven por más tiempo.
- Son menos propensos a sufrir depresión y pueden manejar mejor el stress.
- Son menos propensos a caer en adicciones, como el alcohol y la marihuana.
- Tienen mayor estabilidad laboral e ingresos familiares más altos – hasta el doble de los ingresos de parejas que no están casadas.
- Suelen hacer ejercicio con mayor frecuencia y se alimentan adecuadamente.
- Son más proclives a tener seguro médico y reciben mejor atención médica.
- Contraen enfermedades graves con menor frecuencia y se recuperan con mayor rapidez.
- Requieren hospitalizaciones más cortas y son menos propensos a necesitar internación en establecimientos geriátricos.

Los hijos de matrimonios sanos...

- Son más longevos y pueden llegar a vivir hasta los 85 años.
- Son menos propensos a conductas destructivas como beber, fumar o consumir drogas.
- Son más propensos a constituir matrimonios estables para criar a sus hijos.
- Logran mayor éxito académico y estabilidad económica cuando son adultos.
- Son adultos más sanos y padecen menos enfermedades agudas o crónicas.

¿Qué es un “matrimonio sano”?

Una relación que es mutuamente satisfactoria, donde ambos cónyuges tienen un profundo respecto por el otro, lo cual es beneficioso para todos los integrantes de la familia. Es una relación donde los cónyuges se comprometen a crecer continuamente, a comunicarse eficazmente y a resolver sus conflictos con éxito mediante el uso de estrategias.



La información de este folleto fue tomada de:

The Effects of Marriage on Health: A Synthesis of Recent Research Evidence,

by Mathematica Policy Research, Inc., July 2007

y

The Healthy Marriage Initiative, The Benefits of a Healthy Marriage, by the United States Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families,

www.acf.hhs.gov/healthymarriage/benefits

Este folleto ha sido pagado con fondos federales subvencionados para Temporary Assistance for Needy Family (TANF). La utilización de fondos TANF con el fin de distribuir este folleto permite que más familias sean elegibles para SNAP. Los grupos familiares pueden tener ingresos brutos de hasta el 160% del índice de pobreza a nivel federal y no se requiere que cumplan con un límite de recursos.