

# DELE UN EMPUJÓN A SU FAMILIA

## RESPONSABILIDADES DE LA FAMILIA PARA LA ALIMENTACIÓN

### RESPONSABILIDADES DE LOS PADRES

- Establecer horarios regulares para las comidas y las meriendas.
- Decidir qué tipo de alimentos va a ofrecer durante las comidas y meriendas.
- Brindar las comidas o las meriendas en la cocina o en la mesa del comedor solamente (sin televisión).

### RESPONSABILIDADES DE LOS NIÑOS

- Estar presente para la comida familiar.
- Decidir si él o ella va a comer.
- Decidir cuánto él o ella va a comer de la comida que se sirve.
- Comer en la cocina o en la mesa del comedor solamente.

- Todos en la familia pueden practicar y aprender nuevos comportamientos juntos.
- Los padres influyen en la relación de sus hijos con la alimentación y las actividades.
- El tener un estilo de vida saludable es un asunto familiar que requiere de la participación de todos.

## PADRES, ¡CREAR UN HOGAR SALUDABLE!

### SEA UN BUEN EJEMPLO

- Participar en actividades físicas con regularidad.
- Asegúrese de elegir alimentos saludables.
- Comer la comida rápida con menos frecuencia.
- Alentar a la familia a comer juntos.
- ¡Su hijo está aprendiendo de usted!

### SEA CONSISTENTE

- Establecer las directrices y el lugar de las comidas.
- No permita que se coma en las habitaciones o en frente del televisor.
- Establezca límites de tiempo frente a la pantalla para toda la familia.
- Pase tiempo con su(s) hijo(s).

### SEA PLANIFICADOR

- Involucrar a los niños en la planificación y preparación de las comidas y meriendas.
- Planear las comidas saludables y hacer compras de acuerdo a la lista.
- Mantenga una variedad de alimentos saludables como frutas, verduras y granos enteros en la casa.
- Mantenga opciones rápidas que sean saludables para comidas y hágalas cuando este de prisa.
- Evite mantener los alimentos en casa que son difíciles de resistir comer.
- Planificar actividades familiares al aire libre como un paseo después de cenar, paseo en bicicleta, o un viaje al parque.
- Trate de hacer actividades adentro como el baile o cursos de obstáculo.

### SEA POSITIVO

- Felicite a su niño y darle elogios por sus fortalezas.
- Evite criticar o avergonzar a su hijo, buscar lo bueno en él o ella.
- La comida sana y la actividad física es ideal para todos, no solo para bajar de peso.
- Dar una recompensa no alimenticia.

### SEA PACIENTE CON LA FAMILIA (y con usted mismo)

- Recuerde que el cambio de hábitos lleva tiempo.
- No controle las opciones de alimentos y las cantidades de su niño. Eso puede conducir a escabullir y esconder los alimentos.
- Ofrecer un nuevo alimento más de una vez.
- Recuerde que los niños tienen sus propios gustos y disgustos.
- Hacer las horas de comidas relajadas y divertidas.



# DELE UN EMPUJÓN A SU FAMILIA

## ESTABLECER METAS ¡LA CLAVE PARA EL ÉXITO!

- Como una familia, elegir un objetivo para trabajar juntos y apoyarse mutuamente.
- Escribir la meta en un papel. Incluya lo que quiere hacer y como lo va a monitorear.

### HÁGALO:

- Especifique (tiempo, cantidad, los días de semana)
- Mida (minutos de actividad por día)
- Realista (está seguro que va a hacer la actividad)
- Trabajar en ello hasta que lo consiga, después, elija otra meta.



¿Qué está haciendo bien?


¿Qué puede hacer mejor?


## ELIJA UN OBJETIVO PARA TRABAJAR: (RECUERDE, SEA ESPECÍFICO)

**EJEMPLO:** Tome un paseo en familia por 15 minutos después de la cena, los lunes, miércoles y viernes.

---

---

---

---

---