

Desayunen en familia.

Compartir el desayuno es una buena forma de empezar el día. Además, los niños que desayunan hacen mayor trabajo en la escuela.

¡Piensa sobre tu salud!

Salud en Mente es un programa para niños y familias, que brinda información en términos amenos sobre la conexión entre comer sano y sentirse bien.



THE Children's
Health FUND

www.childrenshealthfund.org

El Children's Health Fund (CHF) produce folletos y cuadernillos de educación para la salud, culturalmente relevantes y utilizando términos sencillos para simplificar la complejidad de los problemas médicos que afectan a los niños y sus familias. Por medio de estos materiales, los niños, adolescentes, padres y tutores tendrán acceso a numerosa información de vital importancia sobre la salud. Los materiales fueron creados por trabajadores de la salud de la red nacional del CHF y han sido sometidos a un extenso proceso de revisión, incluyendo expertos en asuntos externos y antropólogos culturales. Los materiales en inglés y español adhirieron a la escritura en términos sencillos y a las convenciones de diseño y son evaluados para lograr los niveles de lectura apropiados.

Hecho posible gracias a la subvención de

MetLife Foundation

©2007 The Children's Health Fund
Puede ser reproducido en su totalidad.

¡Piensa sobre tu salud!



Ayude a que sus hijos se sientan a gusto consigo mismos y con sus cuerpos.

Ayude a su hijo a plantearse objetivos saludables.

Probar nuevos alimentos o ir a caminar todas las semanas es algo positivo. Lograr estos objetivos será muy gratificante tanto para usted como para su hijo.

Los niños aprenden de lo que usted dice y hace.

No haga comentarios negativos sobre la apariencia física, ya sea la suya, la de sus hijos o la de otras personas.

Demuéstrele a su hijo que lo quiere.

Escúchelo y preste atención a lo que su hijo le quiera contra.

Cuando lo quiera recompensar, abrácelo o aliéntelo, no use alimentos como estímulo.



Comidas de la Familia

Comer juntos en familia:

- Es una oportunidad para conversar entre todos
- Ayuda a que los niños elijan mejor sus alimentos
- Es una buena ocasión para dar el ejemplo: sus hijos formarán buenos hábitos alimenticios

Aquí le presentamos algunas ideas para que su familia aprenda a formar buenos hábitos alimenticios:

Vayan juntos al supermercado.

Sus hijos pueden ayudarlo a planear comidas saludables para toda la semana.



Cocinen juntos.

Cocinar es divertido y así pueden probar platos nuevos y diferentes.



Compre alimentos sanos.

Cuando su familia tenga hambre, tendrán en casa una variedad de alimentos sanos de donde escoger.



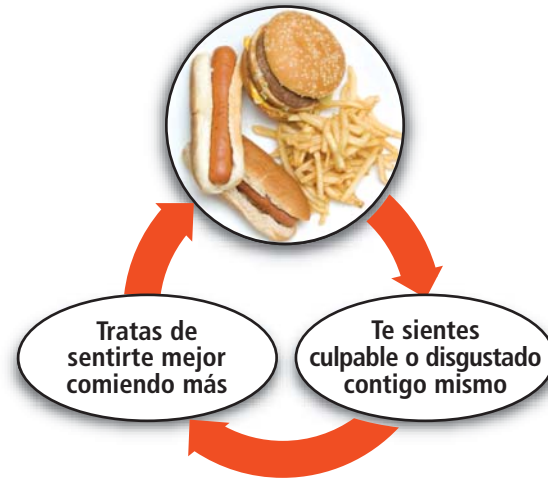
ALIMENTOS/ SENTIMIENTOS

Lo que uno come está relacionado con cómo uno se siente. Su hijo se sentirá mejor si consume los alimentos correctos en cantidades adecuadas.

Comes lo necesario



Comes demasiado



Comes poco



Comes demasiados dulces



Hacer dieta no es aconsejable para los niños en crecimiento. Si usted está preocupado acerca del peso de su hijo, consulte con un agente de salud.