

Listos para aprender }



**Cómete el desayuno
para sentirte lo
mejor posible.**

Listos para aprender:

cómete el desayuno para sentirte lo mejor posible.

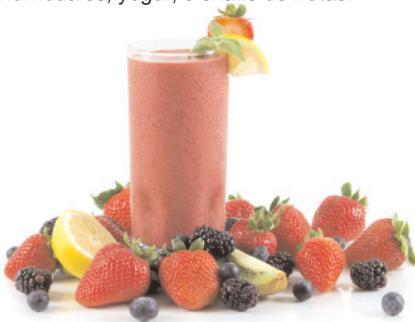


El no comer desayuno puede hacer que los niños se sientan cansados, sin energía, o irritables. En la mañana, sus cuerpos necesitan recargarse para el día que les espera después de no haber comido nada durante las 8 o 12 horas de sueño. Su estado de ánimo y energía pueden disminuir durante la segunda mitad de la mañana si no reciben al menos un desayuno pequeño.

Mientras comienzas tu rutina de la mañana, asegúrate de hacer que el desayuno sea una prioridad. Estudios nutricionales sugieren que el desayuno es la comida más importante del día. El desayuno está relacionado con rendimiento académico mejorado, peso saludable y una mejor nutrición.

Cómo hacer para que el desayuno sea una realidad:

- Guarda en tu cocina una variedad de opciones de desayuno saludables (cereales integrales / pan / tortillas, avena, frutas enteras para simplemente agarrarlas y salir).
- Prepara tanto como puedas la noche anterior (alista los platos y cubiertos, corta la fruta, etc.).
- Levanta a todo el mundo 10 minutos más temprano.
- Deja que los niños ayuden a planear y preparar el desayuno.
- Muchas familias necesitan de un desayuno que sea rápido de preparar y fácil de agarrar para poder salir en cuanto antes: fruta fresca, mezcla de nueces o trail mix, queso estilo cordón (*string*), mantequilla de cacahuete, fruta fresca, cajas de cereal individuales, yogur, o shake de frutas.



Sugerencias para sacarle jugo al desayuno:

- Reemplaza el cereal azucarado con ingredientes alternativos que sean más saludables. Busca cereales que sean integrales, altos en fibra (5 gramos o más por porción) y bajos en azúcar (8 gramos de azúcar o menos).
- Planea un desayuno bien equilibrado, tal como:
 - pan tostado integral con mantequilla de cacahuete, plátano (*banana*), leche baja en grasa.
 - cereal integral con plátano (*banana*) y leche descremada o reducida al 1%.
 - huevos, salsa con queso en una tortilla integral

***un excelente desayuno para llevar,
fácil de preparar, ¡delicioso!***

● ● ● Recursos (en inglés):

www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthylifestyle
<http://lancaster.unl.edu/food/>

Mide } la bebida }



Refréscate sin
necesidad de más
calorías.

Mide la bebida.

Refréscate sin necesidad de más calorías.

Muchas de las bebidas populares como los refrescos, las bebidas deportivas, los jugos no naturales, las bebidas de café gourmet, el agua con vitaminas y las bebidas energéticas contienen azúcar de más. Estas bebidas endulzadas pueden contribuir a que los niños suban de peso al proporcionar demasiadas calorías y pocos o ningún nutriente. El consumir menos bebidas azucaradas puede ayudar a reducir la cantidad de calorías. Menos calorías mientras haces más actividad física diaria es la mejor manera de llegar a un peso saludable.

Considera lo siguiente:

- Un vaso de jugo de naranja de 12 onzas contiene 180 calorías, la misma cantidad que recibes al comerte tres galletas de chips de chocolate.
- El simple hecho de tomar una lata de refresco de 12 onzas todos los días durante un año equivale a 55 mil calorías, o 15 libras por año.

REFRESCOS

20 onzas ▲▲▲▲▲▲
240 calorías ▲▲▲▲▲▲▲▲
17 cucharaditas de azúcar ▲▲▲▲▲▲▲▲

JUGO NO NATURAL

16 onzas ▲▲
240 calorías ▲▲▲▲▲▲▲▲
13.5 cucharaditas de azúcar ▲▲▲▲▲▲▲▲

BEBIDAS DEPORTIVAS

20 onzas
140 calorías ▲▲▲▲
9 cucharaditas de azúcar ▲▲▲▲▲▲▲▲

AGUA

cualquier cantidad
0 calorías
0 cucharaditas de azúcar

▲ = 1 cucharadita de azúcar

Consejos para las familias:

- Ayuda a que los niños aprendan a disfrutar del agua como el mejor antídoto para la sed.
- Los pediatras recomiendan que los niños de 1 a 6 años consuman no más de 4 a 6 onzas de jugo al 100% cada día; y que los niños de 7 a 18 años consuman no más de 8 a 12 onzas de jugo al 100% cada día.
- Disfruta de un refresco y de otras bebidas azucaradas en cantidades pequeñas. Estas bebidas incluyen *fruitades*, bebidas de frutas, limonada, bebidas energéticas, té dulce y bebidas deportivas.
- Guarda una jarra de agua en el refrigerador para tener fácil acceso a ella.
- Sé un buen ejemplo para tu familia al escoger bebidas saludables y bajas en calorías.
- Utiliza la etiqueta de INFORMACIÓN NUTRICIONAL para saber cómo escoger bebidas saludables.
- Haz que el tomar agua sea emocionante al añadir rebanadas de limón, lima, naranja o de sandía.
- Ofrécele a los niños únicamente leche baja en grasa o sin grasa o agua durante las comidas.
- Resiste al servirte otro vaso de tu bebida gratis en los restaurantes para bajarle a la cantidad de calorías.

■ ■ ■ Recursos (en inglés):

www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html

www.ucsfchildrenshospital.org/education/sweet_drinks_and_obesity/index.html

“Comer en familia”}



Es mucho más que el simple hecho de comer juntos.

“Comer en familia”

Es mucho más que el simple hecho de comer juntos.

Organiza la mesa para toda la familia. Siembra tus raíces para siempre. Se come. Se habla. Se escucha. Se ríe. Se aprende.

Prepara las comidas y las memorias juntos:

- El compartir las comidas en familia es la mejor manera de conectar y compartir. Requiere de algo de tiempo para que todos se encuentren en un mismo lugar al momento de comer, pero vale la pena y todos los miembros de la familia comerán mejor. La comida en familia es una lección que los niños utilizarán durante el resto de sus vidas.

Cómo hacer para que ocurran las comidas en familia:

■ PLANEA

Revisa el calendario para escoger un momento en el que todos puedan estar. Escríbelo en el calendario. Puede que no alcancen a comer juntos todos los días. Trata de tener comidas familiares al menos cuatro veces a la semana.

■ PREPARA

Involucra a toda la familia en la preparación de la comida (¡inclusive en el mercado!) ¡Pon música que a todos les guste y diviértanse! ¡Un par de manos más hacen que el trabajo sea más ligero!

■ DISFRUTA

Enfócate en la comida y en cada miembro de la familia. Contesta las llamadas en otro momento (¡y asegúrate que el televisor esté apagado!) Habla sobre cosas divertidas y positivas. Intenta que el momento de comer sea un momento sin estrés.

Consejos para que las comidas en familia sean más fáciles:

- El domingo, prepara las comidas para la siguiente semana. Congélaslas para así tener comidas de preparación fácil durante la semana.
- Pídele el favor a los hijos mayores de lavar los vegetales. Disfrutarán más al comerlos si saben que fueron ellos quienes ayudaron en su preparación.
- Utiliza una olla de cocimiento lento para cocinar sopas y asados a fuego lento. Cuando llegues a casa olerá delicioso y todo sabrá rico.
- A los niños les encantan los picnics, inclusive en el invierno. Pon un mantel o una sábana en el suelo.
Tip: Hasta las sobras saben rico cuando se sirven al estilo picnic.
- Apaga el televisor para que puedas concentrarte en tu familia.

■ ■ ■ Resources:

www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthylifestyle
<http://lanaster.unl.edu/food/>

Adaptado del Programa de Nutrición WIC de Massachusetts, Departamento de salud pública de Massachusetts.

Porción distorción }



Cuando los niños tengan hambre, dales algo que puedan comer – buena cantidad y calidad de alimentos nutritivos.

Porción distorción

Durante los últimos 20 años, las porciones de comida han crecido y cambiado nuestra percepción de lo que pensamos representa una porción "normal". Mira cómo las porciones han cambiado durante las dos últimas décadas:

	<i>Bagel</i>	Hamburguesa con queso	Espaguetis con albóndigas	Refresco	Patatas fritas
					
20 años atrás	3" de diámetro 140 calorías	una hamburguesa 333 calorías	1 taza de espaguetis, salsa y 3 albóndigas pequeñas 500 calorías	6.5 onzas 85 calorías	2.4 onzas 210 calorías

HOY	6" de diámetro 350 calorías	una hamburguesa 590 calorías	2 tazas de espaguetis, salsa y 3 albóndigas grandes 1,025 calorías	20 onzas 300 calorías	6.9 onzas 610 calorías
------------	--------------------------------	---------------------------------	---	--------------------------	---------------------------

¡210 calorías de más!

¡257 calorías de más!

¡525 calorías de más!

¡215 calorías de más!

¡400 calorías de más!

Fuente: Institutos nacionales de salud

¿Sabías que...

- 100 calorías de más durante el día (equivalentes a 10 jelly beans o a 8 onzas (1 taza) de refresco normal) pueden llevar a que una persona suba 10 libras por año?
- El comer porciones grandes puede hacer que subas de peso, lo cual puede llevar a que tengas sobrepeso y hasta la obesidad – lo cual por su lado puede llevar a un alto riesgo de diabetes, algunos cánceres, y enfermedades cardíacas.
- La mejor manera de determinar la cantidad de comida en alguna porción es el consultar la Información Nutricional en el paquete y medir la porción.
- El número de calorías que la gente consume no debe exceder el número de calorías usadas o quemadas. Para monitorear lo anterior, es bueno estar consciente de lo que se come y la cantidad de actividad física hecha todos los días.

Consejos para las familias:

- Añádele frutas y verduras a las comidas. El comer más frutas y verduras puede ayudarte a que no te llenes de comida con altas cantidades de calorías.
- Anima a los niños a que dejen de comer cuando estén llenos. Trata de no hacer que los niños se coman absolutamente todo lo que se les sirve.
- Ofrece refrigerios saludables como un pedazo de fruta o una ensalada pequeña para que no se coma de más durante la siguiente comida.
- Apaga el televisor mientras se está comiendo.
- Utiliza tazones, platos y vasos más pequeños.
- Trata de no comer productos en bolsas o paquetes
- Separa en porciones la cantidad de comida que se piensa comer en un tazón o un recipiente
- Ordena el tamaño más pequeño de lo que pidas para comer o tomar en un restaurante cuando salgas a comer o comparte un plato principal con algún amigo o con alguien de la familia.

■ Recursos (en inglés):
www.mypyramid.gov
www.cdc.gov/nutrition/
<http://lancaster.unl.edu/food/portion-distortion.shtml>

Ponte activo }
a tu manera }



¡60 minutos ■
cada día!

Ponte activo a tu manera

¡60 minutos cada día!

El estar activo todos los días es importante para todo el mundo, pero especialmente para los niños. La actividad física diaria desarrolla habilidades esenciales físicas, sociales y emocionales que pueden ayudar a todos los niños a llenar su potencial.

Con 60 minutos de actividad todos los días se puede...

- Desarrollar huesos, músculos y articulaciones saludables
- Mejorar la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad
- Ayudar a controlar el peso
- Ayudar a desarrollar habilidades sociales
- Desarrollar habilidades para el liderazgo y el trabajo en equipo
- Mejorar la capacidad para aprender

¡Sí se puede!:

Se recomienda que los niños hagan 60 minutos o más de actividad física moderada o vigorosa. Esos 60 minutos deben representar una combinación de actividades aeróbicas, de fortalecimiento muscular y de fortalecimiento de los huesos.

Consejos para las familias:

- Hagan que las actividades físicas sean divertidas.
- Hagan buen ejemplo al llevar un estilo de vida activo y al participar en actividades físicas con los hijos.
- Hagan que la actividad física sea parte de la rutina diaria de la familia.
- Regálenle a sus hijos equipos y juguetes que requieran actividad física.
- Lleven a sus hijos a lugares en los que puedan estar activos.
- Sean positivos sobre las actividades físicas en las que sus hijos participan y ánimenlos a que se interesen en nuevas actividades.

Recursos
(en inglés):

www.cdc.gov/physicalactivity/
www.aap.org/healthtopics/physact
www.health.gov/paguidelines

En detalle:

Actividad aeróbica: movimiento que aumenta el ritmo cardíaco y la respiración.

Existen dos niveles de intensidad recomendados para la actividad aeróbica:

Intensidad moderada: Actividades que aumentan el ritmo cardíaco, calientan el cuerpo y causan algo de sudor. Ejemplo: caminata rápida, juegos activos, montar en bicicleta, patinar, caminatas en el bosque.

Intensidad vigorosa: Actividades más difíciles las cuales aumentan el ritmo cardíaco, causan respiración rápida y más cantidad de sudor. Ejemplo: correr, juegos activos (como jugar a "la lleva"), deportes como el fútbol, natación, tenis, artes marciales.

- **¡ANDANDO!** ● Haz una combinación de TANTO actividad aeróbica moderada COMO vigorosa todos los días, incluyendo al menos 3 días a la semana de actividad aeróbica vigorosa.

Fortalecimiento muscular: movimiento que crea fuerza o sobrecarga muscular, tal como el trepar, hacer flexiones, sentadillas y levantar pesas.

- **¡ANDANDO!** ● Incluye actividades de fortalecimiento muscular 3 días a la semana como parte de los 60 minutos o más de actividad diaria.

Fortalecimiento de los huesos: movimiento que crea fuerza o impacto en los huesos, lo cual promueve el crecimiento y el fortalecimiento de los huesos, tal como el saltar a la cuerda, caminar saltando, jugar a la rayuela (*hopscotch*), correr y hacer gimnasia.

- **¡ANDANDO!** ● Incluye actividades de fortalecimiento de los huesos 3 días a la semana como parte de los 60 minutos o más de actividad diaria.

La lactancia}



El verdadero poder de una superheroína.

La lactancia. El verdadero poder de una superheroína.

Tú sola tienes el poder de darle el mejor comienzo a la vida de tu bebé.

El poder de crear un vínculo único entre madre e hijo.

El poder de proteger a tu bebé de las enfermedades.

Al amamantar, te
conviertes en el súper
héroe de tu bebé.



Súperpoderes de salud para mamás y bebés:

■ La leche materna es un escudo natural para el bebé.

La leche materna tiene anticuerpos que luchan contra la enfermedad y ayudan a los bebés a protegerse en contra de los gérmenes, la enfermedad y hasta del Síndrome de muerte infantil súbita (SIDS por sus siglas en inglés). El amamantar reduce el riesgo de infecciones de oído, virus estomacales, infecciones respiratorias, diarrea, asma, diabetes tipo 1 y 2 y obesidad en el bebé. Estas propiedades de salud no han podido ser imitadas por las compañías que producen preparado para biberón.

■ La lactancia ayuda a la madre en cuanto a su peso y protege su salud.

La lactancia quema calorías extra, haciendo más fácil el perder peso después de dar a luz. La lactancia reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovarios, y promueve el estado saludable de los huesos.

Recomendaciones de lactancia:

La Academia Americana de Pediatras (AAP por sus siglas en inglés) recomienda la lactancia exclusiva (sin agua, jugo u otros alimentos/fórmula para bebés) durante aproximadamente los primeros 6 meses de vida. Una vez se introduzcan los alimentos sólidos a o después de los 6 meses, se recomienda que la lactancia continúe como nutriente principal durante al menos 12 meses y después durante el tiempo que la mamá y el bebé deseen.



Sugerencias para las mamás:

- La nutrición es muy importante para las madres que dan del pecho. Come una variedad de verduras, frutas, granos integrales, carne no grasa, pescado, yogur, queso y leche.
- La lactancia puede darle mucha sed a la madre. Asegúrate de tomar bastante agua.
- Habla con tu doctor de la posibilidad de continuar tomando prenatal o multivitaminas.

¿Necesitas ayuda?

- ¿Tienes preguntas básicas acerca de la lactancia? Llama a la línea directa nacional de la lactancia patrocinada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (DHHS): 1-800-994-9662
- Busca una liga del grupo de apoyo La Leche: www.llusa.org/wev/Nebraska.html.

¡Involúcrate!

Únete a la Coalición de Lactancia de Nebraska para aumentar el apoyo hacia la lactancia a través del estado: www.nebreastfeeding.org.

■ ■ ■ Recursos (en inglés):

www.cdc.gov/breastfeeding/
www.womenshealth.gov/Breastfeeding/
www.nebreastfeeding.org



Adaptado del Programa de Nutrición WIC de Massachusetts, Departamento de salud pública de Massachusetts.

El Rey Manda }



y tú eres ■
el Rey.

El almuerzo o la cena es momento perfecto para jugar a “El Rey Manda”
¡y tú eres el Rey!



HAZ UN BUEN EJEMPLO.
Tarde o temprano, los niños te imitarán.

Como padre de familia, confía en tu hijo o hija para saber cuándo tienen hambre y cuándo están llenos. Deja que tus hijos se sirvan solos durante el almuerzo o la comida. Enséñales que siempre deben tomar porciones pequeñas primero. Diles que pueden servirse más si todavía tienen hambre.

Algunas veces, las comidas nuevas toman tiempo:

- Los niños no siempre aceptan las comidas nuevas de la mejor manera. Dale nuevas frutas y verduras muchas veces. Dale a probar primero y se paciente con ellos; la paciencia es mejor que el presionarlos.

Las mamás más inteligentes resisten las peleas de comida (y, al final, todos ganan):

- Algunos niños piden la misma comida en la mañana, al medio día y en la noche. Entre menos te estreses por eso, es mejor. Concéntrate más bien en el ofrecer una variedad de comidas. Tus niños pronto dejarán de pedir lo mismo. Al dejarles escoger qué comer y cuánto comer, tus niños probablemente disfrutarán mucho más de la comida cuando son ellos los que la han escogido. También les ayuda a aprender cómo ser más independientes.

Sugerencias para ser un buen líder:

- Empieza el día comiendo el desayuno.
- Comparte la hora de comer con toda la familia.
- Bríndales la oportunidad a tus hijos de probar nuevos sabores y nuevas texturas.
- Limita la cantidad de tiempo que tus hijos pasan en frente de la pantalla a 2 horas por día.
- Únete a tus hijos cuando estén haciendo los 60 minutos de actividad física que necesitan todos los días.
- Apaga la televisión al momento en que se sienten a la mesa para comer.
- Limita la cantidad de jugos y bebidas endulzadas con azúcar como los refrescos, la limonada, el ponche de frutas, etc.
- Ofrece y disfruta una variedad de frutas y verduras. Todas cuentan: las frescas, las congeladas, las enlatadas y las secas.
- Comparte lo divertido que es el ir de compras, preparar y comer alimentos con tus hijos.

■ ■ ■ Recursos (en inglés):

www.mypyramid.gov

www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthylifestyle

Adaptado del Programa de Nutrición WIC de Massachusetts, Departamento de salud pública de Massachusetts.



Empácale }
energía a tu día }

Recarga ■
baterías
comiendo
frutas y
verduras.



Empácale energía a tu día...

Recarga baterías comiendo frutas y verduras.



Las frutas y verduras están LLENAS de nutrientes que te ayudan siempre a sentirte bien. ¡Dale color a tus comidas y refrigerios todos los días y energízate!

Come más frutas y verduras – El que comas más sí cuenta:

- Cuando se trata una de buena nutrición, ¡todas las formas de frutas y verduras CUENTAN! Las frutas y las verduras se pueden comer cuando estén frescas, congeladas, secas, enlatadas y como jugo al 100%. Aunque el jugo al 100% contiene frutas y hacen parte de la cantidad que se debe consumir en frutas y verduras todos los días, no tomes demasiado jugo; no tomes más de media a una taza (4-8 oz) cada día.

¿Cuánta cantidad de más?

- Casi todos los niños deben comer más frutas y verduras todos los días para cumplir con la dosis recomendada. Las cantidades necesarias dependen de la edad, el sexo y el nivel de actividad. A continuación hay un cuadro que demuestra las cantidades mínimas de frutas y verduras necesarias para niños y niñas en crecimiento:

NIÑAS

EDAD	FRUTAS	VERDURAS
2-3	1 taza	1 taza
4-8	1 taza	1 ½ tazas
9-13	1 ½ tazas	2 taza
14-18	1 ½ tazas	2 ½ tazas

NIÑOS

EDAD	FRUTAS	VERDURAS
2-3	1 taza	1 taza
4-8	1 ½ tazas	1 ½ tazas
9-13	1 ½ tazas	2 ½ tazas
14-18	3 tazas	3 tazas

- ● ● Recursos (en inglés):

www.fruitsandveggiesmatter.gov

www.fruitsandveggiesmorematters.org



¿Qué equivale a 1 taza de fruta?

- 1 manzana mediana
- 1 taza de fruta enlatada, en cubitos
- ½ taza de fruta seca
- 1 plátano (banana) grande

¿Qué equivale a 1 taza de verduras?

- 1 patata pequeña
- 1 taza de verduras, enlatados, congelados o frescos.
- 12 zanahorias pequeñas
- 2 tazas de ensalada verde

Cómete un arcoíris

- Las frutas y los verduras tienen beneficios nutritivos importantes. Son ricos en vitaminas, minerales y otros nutrientes que ayudan a tus niños a que estén fuertes y saludables. Los diferentes colores de las frutas y verduras también tienen que ver con los beneficios relacionados con la salud. Así que, el comer un arcoíris de colores puede ayudar a que tus hijos crezcan y continúen su desarrollo. Escoge frutas y verduras rojas, naranjas, amarillas, verdes, blancas, azules y púrpuras para recibir lo mejor que estas frutas y verduras tienen para ofrecer.

Sugerencias para las familias:

- Guarda las frutas y verduras donde tú y tu familia las puedan ver.
- Guarda frutas y verduras picadas, listas para comer en un lugar designado dentro del refrigerador.
- Incluye a tu hijo o hija cuando vayan al mercado, cuando se planea la comida y en la preparación de las frutas y verduras; esto los ayuda a interesarse más en lo que comen.
- Añádele fruta a tu cereal, pancakes, muffins, jugos congelados y pudines.
- Añádele verduras, tales como tomates, champiñones, pimientos verdes y cebolla al omelet, la pizza, los sánduches o la salsa de espaguetis.



An Initiative of the Nebraska Medical Association



Creating community solutions for children's health



Vive fuera }
de la caja }



Todo es más
DIVERTIDO cuando
es real.

**Vive
fuera
de la caja**

**Todo es más
DIVERTIDO cuando
es real.**

Menos tiempo frente a la tele significa más tiempo para explorar, crear y DIVERTIRSE.

Más que un show:

- La mayoría de niños en los Estados Unidos ven de 20 a 30 horas de televisión todas las semanas, o alrededor de 3 a 4 horas por día. En un año, en promedio, los niños pasan 900 horas en la escuela y casi 1.023 horas en frente de la tele. ¡Se trata de 1.023 horas que tu familia podría pasar junta jugando, montando bicicleta, leyendo o divirtiéndose con amigos!
- Entre más tiempo un niño pasa en frente de la tele, menos tiempo pasa siendo activo y más riesgo corre de tener sobrepeso. El ver tanta televisión también ha sido relacionado con rendimiento académico disminuido al igual que con problemas de sueño.
- El ver demasiada televisión no sólo hace que los niños sean sedentarios y no activos, sino que también ven alrededor de 40.000 anuncios en la tele cada año, la mayoría de los cuales son de dulces, cereales y comidas rápidas. Estos avisos hacen que los niños escojan comer comidas poco saludables.

La televisión está APAGADA - ¿ahora qué?

Al principio, puede que se sienta raro el tener la tele apagada y puede que no sepas qué hacer. La clave es hacer actividades que sean divertidas – jugar juegos de mesa, salir, sacar el perro a pasear o visitar un parque. También está bien dejar que los niños decidan lo que quieren hacer – ser creativos y explorar el tiempo dentro de la casa sin que la tele esté prendida. Recuerda, ¡los niños necesitan de 60 minutos o más de actividad todos los días! Ahora que la tele está apagada, ¡tendrán tiempo para hacerlo!

*Fuente: Salud pública – Condado de Seattle y King
"Live Outside the Box" Campaña de reducción de TV*

Menos es más – disfruta de la tele en moderación:

La Academia Americana de Pediatras dice lo siguiente:

- Los niños de 2 años o menores no deben ver televisión.
- Los niños mayores no deben ver más de 1 o 2 horas de televisión por día.

El establecer límites en cuanto a la cantidad de televisión que se puede ver es un buen lugar para comenzar. Planea una actividad familiar en vez de ver tele. ¡No subestimes el poder de demostrar un buen ejemplo, buenos hábitos y buenos límites cuando se trata de ver menos tele! Los padres son los modelos de conducta más importante de los niños. El dar un buen ejemplo al limitar las horas que tú ves de tele ayudará a que tus hijos hagan lo mismo.

Sugerencias para las familias:

- Apaga la televisión mientras se come.
- Las habitaciones de los niños no deben tener televisión ni computadora dentro.
- Monitorea y ve los programas de televisión con tus hijos.
- No utilices el ver televisión como recompensa ni castigo.
- Haz que algunos de los días de la semana sean libres de televisión.
- Anima a tus hijos a hacer actividades alternativas; leer, jugar, colorear, hobbies.
- Baila mientras escuchas tu música favorita en vez de ver televisión.
- Hagan caminatas en familia.
- Intenta tener noches de diversión y actividad física.

■ ■ ■ Recursos (en inglés):

<http://www.kingcounty.gov/healthservices/health/chronic/overweight/reducetv.aspx>

<http://tvturnoff.org/>