

AYUDE AL NIÑO A CRECER SALUDABLE

¡Los niños no son adultos pequeños!

No se les debe someter a dietas para perder peso.

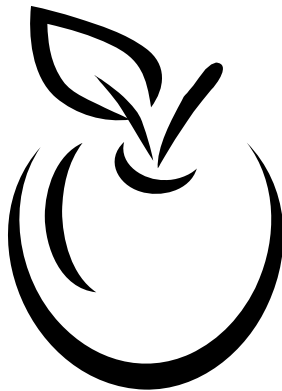
Los niños están creciendo. Por lo tanto deben ganar peso. Sin embargo, los niños con sobrepeso podrían ganar peso más lentamente. De esta manera pueden adelgazar a medida que crecen.

Su niño necesita sentirse bien con respecto a sí mismo.

- Trate de no darle importancia al tema del peso.
- Haga que su niño se sienta importante y amado. El peso es sólo una **pequeña** parte de nosotros.
- No hable todo el tiempo acerca del peso de su niño. No lo haga sentir mal acerca de su peso.

Aprenda a controlar lo que come su niño, no cuánto come.

- Si está tratando de controlar cuánto de cada cosa come el niño, relájese. Esa es la tarea de su niño.
- Controle otras cosas como qué alimentos hay en la casa y cómo se preparan.



Para obtener más ideas lea el reverso de esta tarjeta.

Más cosas que puede hacer....

- **Planifique las meriendas** de manera que sean saludables y de manera que el niño no tenga demasiada hambre a la hora de la comida. No deje que el niño coma bocadillos todo el día. Un bocadillo en la mañana y uno en la tarde son suficientes.
- **¡No tenga alimentos de bajo valor nutritivo en la casa!** Compre más frutas, yogurt y cosas para preparar sandwiches saludables.
- **Haga una buena cena.** Deje que el niño coma hasta que esté lleno. Luego “cierre la cocina” hasta el día siguiente. No debe comer bocadillos mientras ve televisión.
- **No ofrezca dinero al niño para que lo gaste en la tienda.** Seguramente lo gastará en golosinas y refrescos.
- **Reduzca el tiempo que el niño ve televisión.** El niño necesita hacer ejercicios. Deje que el niño salga a jugar. Cómprele una bicicleta en lugar de un juego de vídeo. ¡Salgan a caminar juntos y diviértanse!
- **Resuelva los problemas familiares.** ¿Existe un problema en su familia que está haciendo que su niño esté infeliz o nervioso? Obtenga ayuda para solucionar el problema. Es posible que el niño esté usando la comida como manera de manejar el estrés.
- **Sea un buen ejemplo.** ¡Nunca es tarde para cambiar algunos de sus propios hábitos alimenticios y de ejercicio! Pero cambie una cosa a la vez. Haga los cambios gradualmente.



Para obtener más ideas, comuníquese con un dietista o enfermera.

Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidad igual a todos.