

Ayude a su hijo a crecer sano

Los niños están en constante crecimiento. Esto significa que deben aumentar de peso. Sin embargo, los niños con sobrepeso deben aumentar de peso más lentamente. Así pueden adelgazar en la medida en que crecen más altos.

Su hijo necesita sentirse bien consigo mismo.

- Enfóquese en los hábitos saludables en lugar del peso.
- Haga que su hijo se sienta importante y querido. El peso es sólo una pequeña parte de lo que somos.
- Fomente la actividad diaria.

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

- Permita que su hijo controle cuánto come.
- Controle otras cosas como qué tipo de alimentos hay la casa y cómo se preparan.



Más cosas que puede hacer...

- **Planee meriendas saludables** 2 o 3 veces durante el día para reducir el hambre entre comidas.
- **No mantenga comida chatarra en la casa.** Compre más frutas, yogur e ingredientes saludables para sándwich.
- **Haga una buena cena.** Deje que su hijo coma hasta que él/ella esté lleno. Luego “cierre la cocina” por el resto de la noche. Deje de comer meriendas mientras ve la televisión.
- **Reduzca la cantidad de TV que su hijo ve.** Su hijo necesita actividad física. Envíe a su hijo a jugar afuera. ¡Paseen juntos y hágalo divertido!
- **Trate los problemas familiares.** ¿Hay algún problema en su familia que esté haciendo que su hijo se sienta infeliz o nervioso? Busque ayuda. Su hijo puede estar utilizando la comida como una forma de lidiar con el estrés.
- **Sea un buen ejemplo.** Nunca es demasiado tarde para cambiar algunos de sus propios hábitos de comer y actividad física. Pero sólo cambie una cosa a la vez. Cambie sus hábitos poco a poco.



Para más ideas, pida hablar con un dietista.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



State of Wisconsin
Department of Health Services
Division of Public Health
P-44894S (01/2013)