

Familias Sanas 2012

Se les escucha a los padres decir frecuentemente, “Solo quiero que mi hijo sea un niño feliz y sano.” Puede ser incómodo hablar abiertamente sobre el peso. El bienestar de un niño se puede ver afectado por su peso.

Sabía Usted que:

1. Los niños que son gordos u obesos pueden experimentar un incremento en problemas psicologicos, sociales, y médicos, incluyendo depresión, ansiedad, mala imagen de su cuerpo, exclusión social, baja autoestima, diabetes tipo II, tensión arterial alta, problemas del corazón, y apnea de sueño.
2. Puede que los niños no dejen sus problemas de sobrepeso en el pasado: Los niños con sobrepeso tienen muchas más probabilidades de continuar ganando peso y ser obesos cuando seán adolescentes y adultos.

Ayudando a los niños a hacer cambios positivos:

3. **Ayudelos a enfocarse en las señales de cuando tienen hambre y cuando estan llenos.** Usted puede comenzar ayudándoles a que comen cuando tienen hambre y a parar de comer antes de que “se llenen”.
4. **Sea un modelo positivo para su niño.** Es más probable que su niño coma bien, haga ejercicio, y sea positivo si usted le demuestra como hacerlo!
5. **Ayude a su hijo a tener metas determinadas y monitoree su progreso.** Tener un plan y seguirlo es más fácil si usted escribe la comida que come en un diario o cuaderno..
6. **Practique el control y la autoregulación de los impulsos con su niño.** Estas son las habilidades que le servirán en su vida, incluso cuando sea un adulto!
7. **No utilice los alimentos como recompensa (ejemplo: “Si te portas bien con tu abuela te dare una nieve o helado”).** Los patrones sanos de alimentación se pueden deshacer fácilmente por las meriendas poco nutritivas.
8. **Aumente la actividad física para toda la familia.** Diviértanse juntos: ¡hagan de la actividad física un acontecimiento familiar!
9. **Hablé con el pediatra de su niño.** Él o ella pueden determinar el peso de su niño y pueden referirlo a un nutricionista para desarrollar un plan de alimentación o nutrición específico para su niño.
10. **Si usted esta preocupado por su niño, busque ayuda.** ¡Los consejeros pueden hablar con usted de las preocupaciones sobre obesida o por estar pasado de peso y podrán enseñarles técnicas a los padres que pueden resultar en cambios positivos!

Preparado por la Dr. Sarah Arnold, sicologa de Agnesian HealthCare’s Doll & Associates, en asociación del comitee de Salud Mental de los Servicios de Integración Comprensiva(CSI).

Con el apoyo del Distrito Escolar de Fond du Lac y North Fond du Lac, organizaciones comunitarias, CSI son las familias, escuelas y la comunidad trabajando juntos apoyando a los niños durante su crecimiento. Muchas cosas como relaciones positivas, conecciones familiares y el ambiente afectan el bienestar de los ninos. Sastisfaciendo esas necesidades ahora resulta en adultos sanos y una comunidad mas Segura para todos.Para mayor información, por favor visite nuestra página www.csifdl.org. El proyecto de CSI es patrocinado por el Departamento de Educación (osdfs), Salud y Recursos Humanos (SAMHSA) y Justicia (OJJDP).