



¡Podemos! Ayudar a nuestros niños a mantener un peso saludable: Como mantener la energía equilibrada para toda la vida

A continuación le ofrecemos algunos consejos sencillos que le ayudarán a su familia a mantener una energía balanceada, mantenerse motivados y controlar cualquier interrupción en su dieta, a fin de mantener un peso saludable para toda la vida.

COMPROMÉTASE.

Necesita comprometerse consigo mismo y con su familia a comer alimentos nutritivos y mantener una actividad física constante.

TENGA UN GRUPO DE APOYO.

- Siempre es positivo tener un grupo de apoyo en la familia, entre los amigos y los compañeros de trabajo que lo respalden en su nuevo estilo de vida.
- Cuando se encuentra en reuniones familiares se pueden servir comidas bajas en grasa; sus amigos pueden limitar las bebidas con azúcar agregada, además de limitar el tiempo enfrente de la televisión cuando los niños están jugando.
- De igual forma, sus compañeros de trabajo pueden salir a caminatas cortas con usted y ayudarle a escoger alimentos más saludables en la cafetería o en las máquinas de venta de alimentos y golosinas.
- Cuénteles a cuanta gente sea posible sobre sus metas y con suerte, no sólo le apoyaran, si no que también se unirán a sus esfuerzos.
- ¡Mantener un peso saludable es bueno para todos!

ESTABLEZCA METAS REALISTAS.

Las metas eficaces por lo general son específicas, alcanzables, e indulgentes (no perfectas). “Comer 3 porciones de fruta al día” da mejores resultados como meta que simplemente “comer más fruta”.

CONTROLE SU PROGRESO.

El controlar su progreso puede ayudarle a sentirse bien con respecto a sus logros y guiarle en qué aspectos necesita hacer cambios si no está cumpliendo sus metas. Continúe usando las herramientas que le dieron en el taller de **¡Podemos!** Utilice la hoja **¡Podemos! incorporar estos consejos para comer bien y tener más actividad** y la hoja **¡Podemos! hacer que la actividad sea divertida!** .También puede utilizar la hoja de planificación de su actividad física y la hoja **¡Podemos ayudar a los niños a reducir el tiempo que pasan enfrente de la pantalla** para controlar el tiempo que pasan los niños viendo televisión o frente a una pantalla.



ESTÉ PREPARADO.

El tener ideas y alternativas que le ayuden a mantener a su familia con una energía equilibrada. Las listas de consejos para comer sanamente y para tener más actividad física al igual que la rueda de ideas le ayudarán a realizar esta tarea. Visite la página web de *We Can!* (¡Podemos!) para obtener ideas adicionales que le permitan mantener una energía equilibrada.

ESPERE TENER INTERRUPCIONES EN SU DIETA.

Éstas normalmente ocurren cuando las personas se confían demasiado y dicen “eso no me va a pasar a mí”. Mantenerse comprometido a establecer metas realistas y preparado con alternativas le ayudará a vencer los obstáculos.

DÉSE UN PREMIO.

Una manera en que puede mantenerse motivado es permitiéndose algún lujo o premio de vez en cuando. Elija aquellos que no estén relacionados con alimentos, como por ejemplo, pasar un día en el lago o en la playa o simplemente ir al parque en bicicleta, patinar o elevar una cometa. También puede comprarse un regalo que le ayude a mantenerse físicamente activo, como por ejemplo nuevos zapatos deportivos o ropa de ejercicio, una pelota, una raqueta u otro tipo de equipo.