

Hábitos sanos para un peso sano.

Denle a su familia un regalo precioso: la buena salud.

- ★ Jueguen juntos afuera o adentro todos los días.
- ★ Compartan las comidas y los bocadillos habituales.
- ★ Hagan de la hora de la comida un rato especial para comer y hablar en familia.
- ★ Disfruten juntos de un arco iris de frutas y verduras deliciosas.
- ★ Tomen leche o agua a la hora de las comidas y de los bocadillos.
- ★ Apaguen la tele y acurrúquense para leer juntos.

Cómo empezar la plática:

- 1 **¿Qué opinan sobre el peso y la estatura de sus hijos? ¿Creen que se están desarrollando bien? ¿Tienen alguna pregunta que tal vez les pueda contestar hoy?**
- 2 **Siempre me ha preocupado mi peso, y la verdad no quiero que mi hijo tenga ese problema. Toda la familia está tratando de cambiar los hábitos para que los niños crezcan sanos. Esto es lo que estamos haciendo y de verdad que se nota el cambio.**



Consejo

Cómo convencer: sea agradable. Sonría y muéstreles a los clientes que los aprecia y que entiende que quieren ser buenos padres.