



# Refuerce los mensajes de bienestar **en su hogar**

Coma de manera saludable y esté más activo, y motive a sus hijos a que hagan lo mismo. Sea un buen ejemplo para toda su familia y genere un ambiente saludable en su hogar.



## SEA UNA INFLUENCIA POSITIVA.

*“Como padres, tienen una gran influencia en lo que piensan y hacen sus hijos. Sus hijos los miran como modelo a seguir. Si comen correctamente y están físicamente activos, hay buenas posibilidades de que sus hijos también tomen decisiones saludables”.*

— National Institutes of Health



## ¡COMA SALUDABLE!

### Asegúrese de que su hijo tome un desayuno saludable todos los días.

Los niños que desayunan tienden a tener una ingesta de nutrientes más adecuada. Algunos niños que comen el desayuno escolar dicen tener más energía y ser más capaces de poner atención en escuela. Además, el desayuno escolar puede ayudar el aprendizaje!

### Planifique comidas familiares saludables.

Aliente a sus hijos para que lo ayuden a planificar, comprar, cocinar y servir comidas saludables. Los niños se entusiasman por tener una alimentación saludable cuando son parte del proceso.

### Coman juntos.

Es más probable que los niños coman frutas y verduras, y menos comida chatarra, cuando toda la familia se sienta a la mesa y comen juntos.

### Elija meriendas saludables para tener disponible en su hogar.

Cuando esté en el supermercado, ayude a sus hijos a elegir uno o dos refrigerios ricos en nutrientes para acompañar sus almuerzos o para comer en la merienda después de la escuela.

### Elija un “alimento de la semana” para incluir como merienda o como parte de la comida familiar.

Elija otro tipo de tomate o melón, granos o una receta internacional que se caracterice por tener un ingrediente muy nutritivo. Los niños están más dispuestos a probar nuevas comidas cuando ayudan a elegir las.

**Desayuno escolar = ¡Logros!** Algunos estudios demuestran que estudiantes que comen el desayuno escolar pueden: ser más listos para aprender; lograr mejores calificaciones y notas en exámenes; tener menos días de absentismo escolar; comportarse mejor en la escuela y tienen menos problemas de conducta.



## ¡MUEVASE MÁS!

### **Aproveche los momentos en familia para realizar actividad física en familia.**

Enfóquese en actividades en las que puedan participar todos los integrantes de la familia, y trate de que sean actividades divertidas más que competitivas. Andar en bicicleta, bailar o jugar al frisbee en el parque son excelentes opciones para ponerse en movimiento.

### **Lleve un estilo de vida activo y aliente a sus hijos a que lo imiten.**

Demuéstreles a sus hijos cuánto disfruta el hacer ejercicio.

### **Camine cada vez que pueda.**

Acompañe a su hijo a la escuela caminando. Camine en vez de usar el auto para realizar las compras. Caminen en familia después de cenar.

### **Entrenen en familia para participar en una caminata o carrera de caridad.**

No hay nada mejor que tener un objetivo en común para inspirar el ejercicio físico.

### **Los estudiantes activos son mejores estudiantes.**

Algunos estudios han comprobado que existe una conexión positiva entre la actividad física y el logro académico: la actividad física beneficia el aprendizaje y la salud del cerebro; la actividad física puede influir positivamente en el desempeño académico de los estudiantes.