

Lista de control de bienestar social

Los hábitos sociales positivos pueden ayudarlo a construir sistemas de apoyo y mantenerse más saludable mental y físicamente. Aquí hay algunos consejos para conectarse con otros:



DAR FORMA A LOS HÁBITOS DE SALUD DE SU FAMILIA

Muchas cosas pueden influir en un niño, incluidos los amigos, los maestros y las cosas que ven cuando se sientan frente al televisor o la computadora. Si es padre, sepa que su comportamiento diario también juega un papel importante en la formación del comportamiento de su hijo. Con su ayuda, los niños pueden aprender a desarrollar hábitos saludables de alimentación y actividad física que perduren a lo largo de sus vidas.

PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A FORMAR HÁBITOS SALUDABLES:

- Sea un ejemplo a seguir.** Coma comidas saludables en familia. Camine o ande en bicicleta en vez de mirar televisión o navegar en la Web.
- Facilite la toma de decisiones saludables.** Ponga comida nutritiva donde sea fácil de ver. Mantenga las pelotas y otros equipos deportivos a mano.
- Concéntrese en la diversión.** Juegue en el parque, o camine por el zoológico o en un sendero natural. Cocinen una comida saludable juntos.
- Limite el tiempo de pantalla.** No coloque un televisor en la habitación de su hijo. Evite los bocadillos y las comidas frente al televisor.
- Verifique con los cuidadores o las escuelas.** Asegúrese de que ofrezcan alimentos saludables, tiempo de juego activo y TV o videojuegos limitados.
- Haga cambios poco a poco.** Si toma leche entera, cambie a leche al 2% por un tiempo, luego pruebe incluso leche con menos grasa. Si maneja a todos lados, intente caminar hasta la casa de un amigo cercano y luego intente caminar un poco más.