

Cómo alentar los cambios de conducta de su hijo

- ▶ Asista a todas las reuniones con su PAL.
- ▶ Sea realista acerca de las expectativas que tiene para su hijo.
- ▶ Tome un interés activo en los cambios de su hijo.
- ▶ Demuestre su entusiasmo cuando revise el Diario de Estilo de Vida de su hijo.
- ▶ Elogie y anime el esfuerzo que está haciendo su hijo, no solamente los resultados.
- ▶ Establezca un programa de recompensas por realizar los pequeños pasos necesarios para aprender algo nuevo.
- ▶ Concéntrese en las habilidades de su hijo, no en las debilidades.
- ▶ Comparta algo que para usted fue difícil cambiar.
- ▶ ¡Muestre una actitud positiva en cuanto a que su hijo podrá hacer estos cambios!



Resolución de problemas: 6 pasos clave

1

IDENTIFIQUE el problema.

2

CONSIDERE las soluciones.

3

COMPARE las soluciones.

4

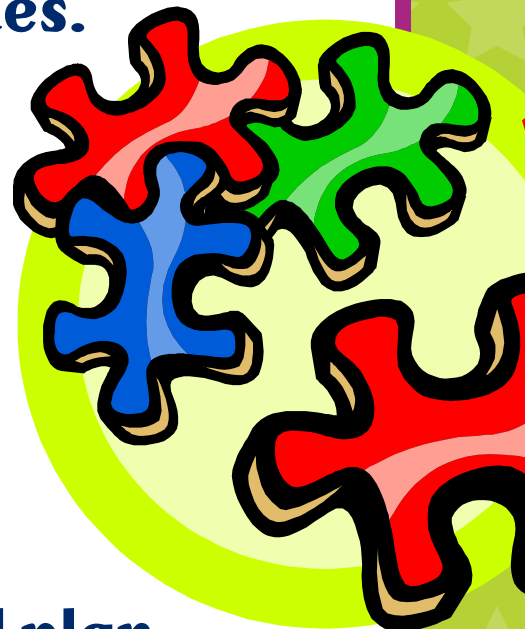
ELABORE un plan.

5

PRUEBE el plan.

6

EVALÚE cómo funcionó el plan.



Consejos saludables para lidiar con las fiestas y los días feriados

- ▶ Concéntrese en socializar y no en comer.
- ▶ Obtenga apoyo por adelantado para evitar comer en exceso.
- ▶ Hable con amigos mientras se mantiene alejado de la comida.
- ▶ Coma en platos pequeños.
- ▶ Ofrezca decorar o planificar una fiesta en lugar de preparar comida.
- ▶ Ofrezca llevar alimentos saludables como frutas o verduras.
- ▶ Manténgase físicamente activo, incluso durante las vacaciones o los feriados.
- ▶ Permítase disfrutar una ración pequeña de un alimento ROJO favorito.
- ▶ Estacione a unas cuadras de distancia de modo que camine antes y después de la fiesta.



Salir a comer: La perspectiva general



- ▶ Comer en su hogar le brinda el mayor control sobre las opciones alimentarias.
- ▶ Salir a comer de forma sana demanda esfuerzo y puede ser una opción que usted deba limitar ahora mismo.

Consejos para elegir un restaurante:

- ▶ Obtenga el menú por adelantado.
- ▶ Seleccione los alimentos saludables que le gustan del menú.
- ▶ Llame al restaurante para preguntar sobre alimentos horneados, asados a la plancha o asados a la parrilla. Pregunte si tienen opciones bajas en grasa y platos adicionales como ensaladas o frutas en lugar de papas fritas.
- ▶ Decida si este restaurante es una buena opción para usted o no.

Consejos para salir a comer de forma sana:

- ▶ Coma una fruta antes de salir.
- ▶ Rechace las papitas y el pan.
- ▶ Siéntese lejos de las papitas y del pan.
- ▶ Pida media ración.
- ▶ Pida una ensalada y comparta una comida con otra persona.
- ▶ Ponga la mitad de la comida en una caja “para llevar” al comienzo de la comida.
- ▶ Solicite que le sirvan las salsas y los aderezos por separado.
- ▶ Coma frutas de postre.
- ▶ Beba té o café en lugar de postre.

Aliente el estilo de vida sano de su hijo

- ▶ Trabaje con su hijo para establecer un programa para después de la escuela para hacer la tarea, las reuniones familiares y las actividades físicas VERDES. Cuanto más rutinas, mejor.
- ▶ Limite el tiempo para mirar televisión y fomente la actividad física.
- ▶ Elogie a su hijo por llevar un registro de actividades VERDES.
- ▶ Elogie a su hijo por apagar la televisión y realizar actividad física.



La actividad física mejora su salud

- ▶ Mantenga la pregunta clave en su mente: Ahora que comencé, ¿cómo puedo mantener y aumentar mi actividad física?
- ▶ Pase más tiempo realizando actividades que disfrute.
- ▶ Programe actividades físicas durante toda la semana.
- ▶ Convierta las actividades físicas en un evento social programándolas con un amigo.
- ▶ Si se está aburriendo, trate de agregar algunos tipos diferentes de actividades a su rutina.
- ▶ Tenga en cuenta que puede alternar actividades. Realice algunas durante los días de semana, otras durante los fines de semana.
- ▶ Realice actividades con miembros de su familia.

