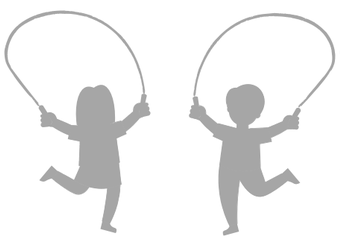
UNIDOS CONTRA
LA DIABETES

HÁBITOS SALUDABLES FAMILIAS SALUDABLES

Estos son algunos pasos que puede seguir para establecer metas saludables para su familia:

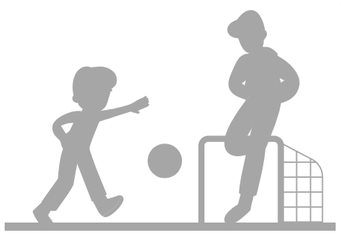
No haga grandes cambios todos a la vez. Si suele conducir a todas partes, intente caminar hasta la casa de un amigo en la misma calle. En un par de semanas, camine un poco más, tal vez a la escuela oa la tienda.

Pida ideas a sus hijos. Involucre a todos haciendo que sus hijos elijan actividades físicas para que la familia las pruebe juntas. Aquí hay ideas cotidianas para acelerar la actividad.



¡Concéntrate en la diversión! Planee actividades físicas que pueda hacer en familia, como jugar en el parque o en un centro comunitario, o incluso patinar sobre hielo.

Explicar los beneficios de los hábitos saludables. Es posible que los niños no piensen en las formas en que comer frutas y verduras o mantenerse activo ahora ayuda a prevenir enfermedades cuando crezcan. Por lo tanto, concéntrese en las cosas que les importan hoy.



Elegir alimentos saludables les dará energía para practicar deportes y actividades con sus amigos.

Ser activo y comer sano puede ayudarlos a no enfermarse y perder tiempo y actividades con amigos.

REDUZCA EL TIEMPO DE PANTALLA

Es fácil que los niños se distraigan con la televisión, las computadoras y los videojuegos. Por lo tanto, dé un buen ejemplo al establecer reglas que limiten su tiempo frente a la pantalla.

Limite el tiempo frente a la pantalla a no más de dos horas cada día. ¡Sugiérale diversión activa en su lugar!

www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/tools-resources/healthy-habits.htm