



# Sea un ejemplo de vida saludable

Cuando se trabaja con niños o es padre, tiene que prestar atención a lo que hace y dice como nunca antes. Esos ojitos y orejitas absorben todo, incluso cuando piensa que no están mirando. Cuando se trata de la salud, tiene que tener incluso más cuidado con la influencia de sus hábitos en la formación de las ideas de sus niños sobre la comida, el estado físico y la salud en general.

Estas son algunas cosas que otras personas han decidido hacer. Escoja 1 o 2 de estos consejos y dé el ejemplo:

- ◆ Como al menos de 5 porciones de frutas o verduras al día
- ◆ Limite el tiempo frente la pantalla
- ◆ Haga al menos de 30 -60 minutos de actividad física cada día
- ◆ Evite las bebidas endulzadas con azúcar
- ◆ Busque formas de aliviar el estrés
- ◆ Duerma lo suficiente

**¡Ser saludable empieza consigo!**

## Como ser un ejemplo de vida saludable

Los adultos son modelos a seguir y la influencia más importante en la vida de sus niños.

Los padres, los maestros y todas las personas a cargo del cuidado de los niños tienen que demostrar comportamientos saludables de a la hora de comer, ser activos físicamente y desarrollar hábitos saludables para toda la vida.

Su actitud puede influir en los niños en su vida.

- ◆ ¿No come usted el desayuno?
- ◆ ¿Bebe refrescos en lugar de leche con sus comidas?
- ◆ ¿Hace dieta todo el tiempo o tiene miedo de comer comida "mala"?
- ◆ ¿Está merendando todo el día?
- ◆ ¿Come en frente de la televisión?
- ◆ ¿Come cuando está aburrido o con estrés?



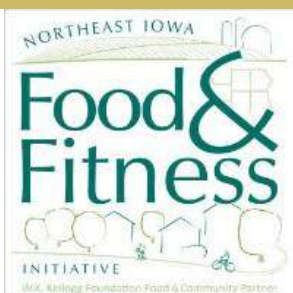
**Haga de la actividad física una práctica familiar.**

**Salga y juegue para mostrarles a sus niños que el ejercicio es fácil de incorporar en la vida diaria.**

## Servir de modelo de hábitos saludables

Cuando uno sirve de modelo de hábitos saludables apoya el desarrollo de conductas saludables en los niños. Instila hábitos saludables para toda la vida y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas. Estos son algunos hábitos saludables que puede hacer para ser un buen modelo.

- ◆ Nunca se salte una comida, sobre todo el desayuno.
- ◆ Sírvase porciones moderadas
- ◆ Limite la comida basura en su dieta
- ◆ Tome agua y leche semidesnatada en lugar de refrescos
- ◆ Cocine, prepare comida y coma con los niños
- ◆ Incluya en su dieta alimentos de todos los grupos alimenticios
- ◆ Coma frutas y yogur de postre
- ◆ Déquelo un tiempo a la actividad física todos los días
- ◆ Tenga un actitud positiva...¡es contagiosa!



Para más ideas e información, visite [www.iowafoodandfitness.org](http://www.iowafoodandfitness.org) y [www.eatplay521.com](http://www.eatplay521.com).



Los niños imitan lo que ven.

“Al practicar lo que predica, le muestra a sus hijos que usted cree en lo que está diciendo.”



Pase tiempo con los niños y haga actividades físicas durante este tiempo.

## Ser un ejemplo positivo para el niño

Los padres y las personas a cargo de los niños son los primeros ejemplos que estos ven. Son responsables de formar el comportamiento del niño y de inculcarles valores positivos. Los niños escuchan, observan e imitan. Como padre o maestro, tiene que practicar lo que aconseja para que un niño pueda seguirlo.

Pero la mayoría de nosotros no logramos ser el ejemplo perfecto. No hay duda de que ser ejemplo es una de las tareas más difíciles y exigentes, y requiere el continuo aprendizaje y sacrificio. Para influir en los niños bien educados y responsables, debe estar dispuesto a dedicar una gran cantidad de tiempo, paciencia y energía.

Los niños son como la arcilla sin moldear y toman la forma que los padres y maestros les den. De usted depende si su niño es sano o no. Si quiere un niño educado y positivo, tiene que educar con el ejemplo.

## Cualidades que debe tener como modelo a seguir

### Enseñe valores positivos:

si quiere un niño con valores positivos, tiene que tenerlos usted también. Está comprobado que ellos imitan y siguen sus modelos.

**Respete a los niños:** hágale saber que son amados y atendidos.

**Comunicación abierta:** Pase tiempo con los niños cada día. Escúchelos y entienda sus sentimientos cuando hablan.

### Enseñe hábitos sanos:

Al igual que los buenos modales, a los niños también se les enseñan los hábitos saludables. Establezca hábitos sanos de comer y ejercicios para

mantenerlos saludables y en forma.

En resumen, sea un modelo positivo a seguir mediante la implementación de actitudes y comportamientos positivos en frente del niño.

## Recuerde que el sentimiento de culpa es normal

Cuando todo lo demás falla, recuerde que el sentimiento de culpa es normal. En dosis pequeñas nos ayuda mejorar nuestras vidas. Ser el modelo perfecto crea un modo “auto-ataque”, causando estragos en nuestros sentimientos y habilidades.

Sepa que no está solo.

A veces nos cuesta trabajo ser un buen modelo. Puede probar la estrategia conocida como 80/20; significa tratar de esforzarse lo más posible al menos el 80% del tiempo, sabiendo que el 20% del tiempo puede relajarse un poco. Esto ayudará a que se convierta en el mejor modelo a seguir para sus niños.