

## Hábitos Saludables para Niños

Como padre o madre, una de las cosas más importantes que usted puede hacer es asegurar que su hijo tenga una gran cantidad de hábitos saludables en su vida. Estos incluyen consumir alimentos saludables, hacer ejercicios y visitar regularmente al médico o dentista. Sin embargo, hay muchas cosas que los padres pueden hacer para ayudar a sus hijos a tener un buen comienzo en la vida.

### Buena nutrición

- Muchos estudios han mostrado que los niños que no comen un buen desayuno pueden tener más dificultades para comportarse bien y aprender en la escuela. Tome tiempo cada mañana para preparar un buen desayuno para su hijo. ¡Incluso un tazón de cereal con un vaso de jugo puede hacer una gran diferencia!
- Los niños tienden a ser los comedores más quisquillosos. Alentar a los niños a comer una amplia variedad de comidas para satisfacer sus metas nutritivas diarias puede ser desafío. Dele a su hijo una multivitamina infantil. Esto ayudará a su hijo a recibir todas las vitaminas y minerales diarios que necesita.
- Comen juntos en familia. Comer frente al televisor o fuera de la mesa niega una serie de beneficios nutricionales potenciales de las comidas. Tomar tiempo para comer juntos como en familia permite que usted fomente los buenos hábitos alimenticios, aprender más sobre los hábitos alimenticios de su niño, y le da una oportunidad para hablar con sus hijos.
- Prepare un almuerzo nutritivo para sus niños cada día o hable con ellos sobre el menú en la escuela, y tome tiempo para enseñarles a determinar cuáles comidas son saludables o no. Déjeles saber que usted se preocupe por los hábitos alimenticios, y ayúdelos a escoger opciones de alimentos saludables.
- Mantenga meriendas saludables a la casa. Usted no tiene que comprar chips, galletas y helado. Limite éstos para ocasiones especiales y anime a su niño a comer frutas y verduras frescas.

### Actividad física

- Involucre a todos los miembros familiares en la actividad física. Salgan juntos a caminar en familia después de la cena, o planee las actividades para el fin de semana que requieren que todo el mundo se muevan y se diviertan.
- Ayude a sus hijos a encontrar sus talentos atléticos. Cada niño no será un gran jugador de fútbol, pero cada niño puede encontrar una manera divertida para participar.
- Ponga énfasis en la actividad física y la diversión. Pasar una hora en las patios de recreo puede construir tanta actividad física como jugar un deporte.
- Anime a sus niños a jugar afuera. Todo es demasiado fácil permitir a sus hijos a convertirse en teledictos jugando videojuegos todo el día. ¡Una vez que sus niños estén afuera, usted estará asombrado de lo que pueden hacer sólo con su imaginación!

### Cuidado de salud

- Concerte y asista a todas las visitas de bienestar infantil regularmente. Aunque sus hijos no necesitan tantas visitas al médico como cuando eran niños pequeños, todavía es una buena idea que su médico de cabecera haga un chequeo de bienestar una vez al año.
- Ayude a su hijo a aprender los hábitos saludables tales como usar un pañuelo cuando estornude, limpiarse los dientes con hilo dental apropiadamente, y lavarse las manos regularmente.
- Concerte y asista a todas las visitas al dentista. Los problemas con los dientes pueden causar muchos diferentes problemas de salud física.
- Lleve a su hijo al médico, si usted tiene alguna inquietud sobre su bienestar. Muchos médicos colaboran con las agencias comunitarias y pueden darle referencias a una amplia variedad de servicios que podrían beneficiar a su hijo.