

Making Healthy Connections With Your Family



Good health starts with eating the right foods and getting plenty of physical activity. A healthier lifestyle may help your family in many ways, including the following:

- Less stress, depression, and anxiety
- Better sleep and more energy
- Less disease and lower health-care costs

Healthy habits don't have to take time away from your family. Do it together and make it fun!

Eating Well

Children learn their future eating habits from watching you. Set a good example, and set the stage for a lifetime of good health. Consider the following tips:

- Family meals are an important time to connect with your children. Offer a variety of healthy foods. Then focus on what your children are saying rather than what they are eating.
- Allow children to decide how much to eat based on their hunger. Let go of “clean plate” expectations.
- Reward your children with attention and kind words instead of food. Comfort them with hugs, not sweets.
- Plan, shop, and cook more meals at home together. Involve children in choosing, washing, and (for older children) cutting and cooking fruits and vegetables.
- Let kids invent their own healthy recipes. No-fail options include trail mix, smoothies, and fruit salads.
- Having difficulty providing enough healthy food for your family? Apply for food stamps or WIC benefits, or check out local food banks to ease your budget.

Physical Activity

Children and teens need 60 minutes or more of physical activity each day. For adults, aim for at least 30 minutes per day, most days of the week. Try the following suggestions to increase your whole family's activity level:

- Find activities you enjoy and do them as a family. Shoot hoops, dance, swim, or rollerblade—it doesn't matter what you do, as long as you are moving together.
- Support your children's participation in sports by helping them practice. Kick soccer balls while your child plays goalie, or hit pop-ups for her to catch.
- Take a family walk after dinner instead of turning on the TV. Make up games for younger children, such as “I spy” or “Who can count the most ... [e.g., red cars]”. With school-age kids and teens, use the time to ask how things are going at school or with friends.
- Walk or bike with your child to and from school.
- Set family challenges, such as completing a “mud run” or a long hike together. Celebrate when you reach your goals.
- Local community centers often offer free or low-cost exercise classes, clubs, teams, and other activities for children and families. Many offer sliding-scale memberships.

Remember: Making a commitment to health together is more fun than doing it alone ... and it can bring your family closer together.

This tip sheet was adapted using information from the U.S. Department of Agriculture's ChooseMyPlate.gov (<http://choosemyplate.gov>). At <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/promoting/parenting/> you can download this tip sheet and get more parenting tips, or call 800.394.3366.

Haciendo conexiones saludables con su familia



La buena salud comienza con alimentarse de comidas saludables y hacer bastante actividad física. Un estilo de vida más saludable puede ayudar a su familia de muchas formas, incluyendo las siguientes:

- Menos estrés, depresión y ansiedad
- Un mejor sueño y más energía
- Menos enfermedad y costos de cuidado de salud más bajos

Las costumbres saludables no tienen que costarle tiempo con su familia. ¡Diviértanse haciéndolo juntos!

La alimentación saludable

Los niños aprenden las costumbres de alimentación que practicarán en el futuro observándolo a usted. Sea un buen ejemplo a seguir para sus niños y prepárelos para una vida de buena salud. Considere los siguientes consejos:

- Las comidas familiares son una buena oportunidad para conectar y compartir con sus hijos. Ofrézcales una variedad de comidas saludables y luego mantenga el enfoque en lo que sus hijos están diciendo en vez de lo que están comiendo.
- Deje que sus hijos decidan cuanto quieren comer según cuanta hambre tengan en vez de siempre esperar que “limpien sus platos”.
- Premie a sus hijos con atención y palabras cariñosas en vez de comida. Consuéelos con abrazos, no con dulces.
- Planeen las comidas, hagan las compras y cocinen comidas en casa juntos en familia. Involucre a sus hijos cuando esté escogiendo, lavando y (para niños mayores) cortando y cocinando frutas y vegetales.
- Deje que sus hijos inventen sus propias recetas saludables. Opciones fáciles de preparar incluyen una mezcla de frutos secos y nueces (o “trail mix”), batidos de frutas y ensaladas de frutas.
- Si encuentra que es difícil proveerles suficientes alimentos saludables a su familia, puede solicitar cupones de comida o beneficios del Programa Especial de Nutrición Suplementaria Para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por

sus siglas en inglés), o buscar su banco de alimentos local (“food bank”) para ayudar a aliviar su presupuesto.

La actividad física

Los niños y adolescentes necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física todos los días. Los adultos deben tratar de hacer por lo menos 30 minutos de actividad física por día, la mayoría de los días de la semana. Intente las siguientes sugerencias para aumentar el nivel de actividad de toda su familia:

- Busquen actividades que les guste hacer en familia. Jueguen básquetbol, bailen, naden o patinen—no importa lo que hagan siempre y cuando estén juntos y activos.
- Apoye la participación de sus hijos en deportes; ayúdelos a practicar pateando la pelota de fútbol o atrapando la de beisbol.
- Caminen juntos después de la cena en vez de prender el televisor. Invente juegos para sus hijos jóvenes durante las caminatas, como tratar de contar todos los carros rojos o juegos de “yo veo”. Con sus hijos de edad escolar o adolescentes, use la oportunidad para preguntarles cómo les está yendo en la escuela o con sus amigos.
- Camine o maneje en bicicleta a la escuela con su hijo en las mañanas y de vuelta en las tardes.
- Establezca retos para la familia, como completar juntos una caminata larga, y celebren cuando alcancen sus metas.
- Los centros comunitarios locales a menudo ofrecen clases de ejercicios, clubs, equipos y otras actividades para niños y familias gratis o a bajo costo. Muchos también ofrecen una escala móvil de costos de membresía.

Recuerde: Hacer un compromiso en familia a vivir una vida saludable es más divertido que hacerlo solo...y puede ayudar a unir más a su familia.

Esta hoja de consejos fue adaptada usando información de ChooseMyPlate.gov (<http://choosemyplate.gov>) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/promoting/parenting/> o llamando al 800.394.3366.