

**Inicios Pequeños para Familias (4 años y mayor)**  
**Hoja de Trabajo de Objetivos para Padres**

**Marque con un círculo un inicio pequeño para probar en casa**



**Prueba una verdura nueva**

- Preparar un vegetal con cada cena.
- Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.
- Servir una comida nueva varias veces y anime a su hijo que pruebe para que él o ella puede familiarizarse con los alimentos.
- **- Comemos verduras por lo menos veces este semana.**



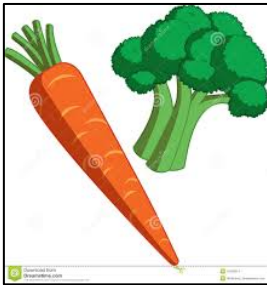
**Hora de la comida es muy importante**

- Su familia debe sentarse juntos para la comida.
- No pantallas (TV, telefonos, iPads) durante la comida.
- Enseñarles que las comidas son importantes a través de sus acciones.
- **- Mi familia va a comer juntos veces este semana.**



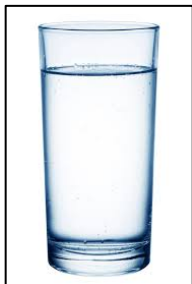
**Cambiar su postre**

- Cuando los niños ven a los padres comiendo postre, quieren postre también.
- Cambiar de postres poco saludables, como galletas y pastel, a fruta.
- No mantenga postres en la casa. Postre es un placer especial.
- **- Cambiare postre a fruta dias este semana.**



**Ofrecer opciones saludables**

- Su hijo quiere tomar decisiones, por lo tanto ofrecerle opciones saludables.
- Por ejemplo, “quieres comer zanahoria o broccoli para tu merienda?”
- Mantenga a la mano frutas frescas, nueces, verduras o meriendas de grano entero.
- **-Ofreceré opciones saludables a mi hija, y dejare que ella elije días a la semana.**



**¡Elegir el agua!**

- Sustituir el agua por soda o jugo.
- Añadir un chorrito de limón, lima, naranja u otro jugo de fruta para un sabor saludable.
- Si sus hijos ven a usted tomando agua, ellos van a querer tomar agua.
- **- Voy a sustituir la soda con agua veces este semana.**



**Dar un paseo**

- Necesitamos mover nuestros cuerpos cada día.
- El gol es 60 minutos de ejercicio cada día. Se puede dividir esto en incrementos de 5-10 minutos.
- Después de la cena, pasear por el barrio con sus hijos.
- Esto ayuda a la digestión, ayuda a controlar azúcar en la sangre, y agrega ejercicio a su día.
- ***Caminamos juntos veces este semana.***



**Tener una rutina antes de dormir**

- Crear una rutina antes de dormir que es fácil, calmante y consistente.
- Trate de seguir los mismos pasos antes de acostarse cada noche.
- Mantener los televisores, computadoras y otras distracciones afuera de la habitación.
- Refrescos, té helado y leche con chocolate tienen cafeína que puede mantener despiertos a sus hijos. Servir agua o leche pura durante las horas antes de acostarse.
- ***Voy a usar una rutina antes de dormir veces este semana.***

**Trate de hacer ese pequeño inicio todos los días durante 3 semanas para formar un nuevo hábito. Marque con un círculo cada día que lo pruebe. No se preocupe si pierde un día. Puede empezar de nuevo.**

Mi objetivo es _____								
Marque con un círculo cada día que trata ese nuevo habito	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Yo lo hice!
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Yo lo hice!
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Yo lo hice!

**Visite [healthierTN.com/families](http://healthierTN.com/families) para más ideas de inicios pequeños.**

healthier  tennessee | [healthierTN.com](http://healthierTN.com)

**Visite [kidcentraltn.com](http://kidcentraltn.com) para ver una lista de servicios del estado para niños y familias.**