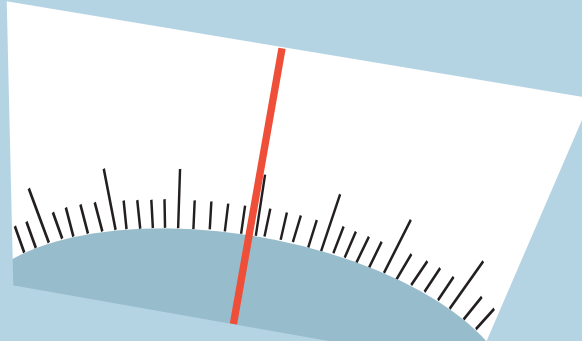




Arkansas
Children's
Hospital

Recomendaciones para Niños y Adolescentes con sobrepeso



- No trate de hacer todos los cambios al mismo tiempo. Trate uno o dos primero y en varias semanas otros más. Los padres deben de hacer todos los cambios que hacen sus hijos aunque estén sanos. Los hijos usan a los padres como ejemplo e imitan sus acciones.
- No pese a sus hijos todos los días y no use el bajar de peso como un éxito o una pérdida. El cambio relacionado con el comportamiento hacia las actividades y una nueva manera de comer bien debe ser celebrado aunque no haya cambio de peso inmediatamente.
- No trate de cambiar muchas costumbres a la vez.
- Use regalos tangibles e intangibles cuando sus niños alcancen sus metas. (abrazos, ir al parque, un balón nuevo)
- Haga meriendas saludables- frutas con crema batida, pudín bajo en azúcar. Su hijo sentirá que todavía puede comer cosas ricas pero saludables.
- Coma pedazos pequeños y mastique lentamente. Saborear la comida hace que el cerebro piense que uno está lleno.
- Planee las meriendas antes de tiempo para las tardes y las noches.
- Enfóquese en la salud, nutrición, y fuerza física en vez del peso. Enfóquese en sentirse mejor y con más energía.
- Lea sobre nuevas estrategias o hable con un terapeuta para saber como lidiar con excusas, pensamientos negativos, etc. Esto puede bajar el autoestima y cambiar la motivación. Pensamientos positivos mejoran la motivación.
- Use la imaginación para ayudar a hacer cambios. Imagínese haciendo ejercicios, actividades físicas, y disfrutando los nuevos cambios de vida.
- Lea sobre estrategias para lidiar con el estrés. Ayude a sus niños a entender sus sentimientos y a responder a emociones negativas.

- La meta de algunos niños debe ser mantener el peso en vez de perderlo. Mientras crecen el peso será mas apropiado. Perder una libra por semana es práctico. Perder mucho peso demasiado rápido no es bueno.
- Ponga la comida saludable en frente del refrigerador y los gabinetes. No compre comidas que no sean saludables.
- Sea realista sobre las metas de sus niños, el peso y la nutrición. Hable con un experto para discutir las metas adecuadas para sus niños.
- Relájese diariamente para bajar el estrés y bajar el nivel de cortisol. El cortisol aumenta el apetito y antojo por los dulces. Aprenda técnicas de respiración y yoga.
- Dormir las horas adecuadas también ayuda a balancear las hormonas que aumentan el apetito.
- También enfóquese en actividades como tomar las escaleras, estacionarse mas lejos, o caminar al parque y otros sitios.
- Motive a sus niños– recuérdelos esas actividades para las cuales se quieren ver fabulosos. Recompénselos cuando obtengan sus metas. Haga que la recompensa sea parte de su nueva vida.(ropa nueva, ropa para hacer ejercicios, jugar en el parque por más tiempo)
- Cuidado con las metas de sus niños, enfóquese en la nutrición y no en el peso. Por ejemplo, el riesgo de enfermarse baja al estar sanos aunque el peso no cambie.
- El hacer ejercicios con amigos o compañeros aumenta la motivación y el gozo. Traten de hacer ejercicios en familia.
- Sea un entrenador, no un juez. Apoye a sus hijos y crea en su habilidad de hacer cambios. Construya su autoestima a travez de actividades que a ellos les gusta.
- Ayude a los niños mayores a asumir responsabilidad por sus decisiones y ayúdelos a resolver problemas.
- Busque apoyo social- hable con otros niños con problemas similares de nutrición.
- Recuerde que toma de 4-6 semanas para cambiar un comportamiento y hacerlo parte normal de una rutina.
- Eduquése sobre las metas nutricionales de sus niños. Las metas varían de acuerdo a las edades- para mas información visite www.mypyramid.gov

For more information regarding these handouts contact:

Wendy L. Ward-Begnoche, Ph.D.

Assistant Professor

UAMS College of Medicine

Department of Pediatrics

800 Marshall Street, Slot 512-21

501-364-1021