

Puedo ayudar a mi hijo a perder peso y a manejar la diabetes...

Fomentando las conductas alimentarias saludables:

- Planificando comidas saludables.
- Comprando alimentos saludables.
- Sirviendo tamaños saludables de raciones.
- Limitando los alimentos ROJOS en el hogar.
- Comiendo solamente en la cocina o el comedor.
- Involucrando a mi hijo en la preparación de comidas saludables.
- Sirviendo frutas, verduras y productos lácteos de bajo contenido graso.
- Limitando el acceso de mi hijo a los restaurantes de comida rápida.



Fomentando la actividad física:

- Limitando las actividades ROJAS de mi hijo, en especial mirar televisión.
- Ayudando a mi hijo a hacer un programa semanal de actividad física.
- Proporcionando el equipo y la ropa necesaria para la actividad física.
- Planificando actividades divertidas para la familia.
- Realizando actividad física con mi hijo y mi familia.
- Animando a mi hijo para que busque amigos que se mantengan físicamente activos.



Fomentando los cambios saludables de estilo de vida:

- Haciendo reuniones familiares.
- Revisando el Diario de Estilo de Vida de mi hijo.
- Alentando las conductas sanas.
- Elogiando las conductas sanas.
- Demostrando yo mismo conductas sanas.
- Explicando el TLP a familiares y amigos.
- Ayudando a mi hijo a resolver problemas sobre las barreras contra el éxito.