



# Estableciendo Metas con sus Hijos



## 1. Decida lo que desea cambiar.

Es mejor elegir solo uno o dos cambios para realizar a la vez. Por ejemplo, si su hijo ve 3 horas de televisión al día su objetivo sería reducir ése tiempo a 2 horas o menos cada día.

Si no está seguro de que desea cambiar, utilice el diario incluido en este paquete para medir cuánto tiempo a la semana su hijo pasa frente al TV/computadora o toma bebidas azucaradas, juega afuera o hace ejercicio, come frutas y verduras. Después de una semana, vuelva nuevamente al diario para ayudarse a decidir qué cambiar. Al reverso del diario hay ejemplos de objetivos.

## 2. Haga su casa un lugar más saludable.

Piense en cambios que puede hacer en su casa para ayudarle a su hijo a alcanzar sus metas. Por ejemplo, no mantenga sodas o jugos azucarados en casa. Retire el televisor de la habitación de su hijo para ayudar a reducir el tiempo que pasa frente a una pantalla. O tenga frutas frescas en el refrigerador que estén listas para comer.

## 3. Haga un seguimiento y recompense los cambios.

Hable con su niño acerca la meta y que partes son difíciles en alcanzar. Establezca un sistema de recompensas para los cambios positivos que su hijo realiza. Por ejemplo, su niño podría ganar una etiqueta (sticker) por cada 30 minutos que juega afuera o por cada ocasión que come un pedazo de fruta fresca. Al principio haga que las recompensas sean fáciles de alcanzar. Sea un ejemplo para el cambio que su hijo quiere alcanzar. ¡Esto lo motivará más!

## 4. ¡No se rinda o se dé por vencido!

Los cambios vienen poco a poco y su familia puede empezar a caer en los mismos viejos hábitos. ¡No se rinda! Hable con su familia para ver que se hizo mal. Realice cambios que ayuden a su hijo a tener éxito y a seguir intentándolo!