

Healthy weight children are less likely to have health problems, such as:

- High blood pressure
- High cholesterol
- Type 2 diabetes
- Asthma
- Poor self esteem

Los niños que tienen un peso saludable son menos propensos a tener problemas de salud, como:

- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Diabetes tipo 2
- Asma
- Baja autoestima



Play actively every day.

- Turn off the television and computer and join your child in fun activities!
- Children need one hour of physical activity each day.

Jueguen activamente todos los días.

- ¡Apague el televisor y la computadora y haga actividades divertidas con su hijo!
- Los niños necesitan una hora de actividad física al día.



Take one and learn how to help your child have a healthy weight!

(Top 10 Ways to Grow Happy Kids handout – Stock #13-06-13782, Spanish #13-06-13782A)

Be positive . . . You are a good parent!

- Take small steps, one at a time.
- Find a supportive friend or family member to talk to as you make changes.
- Be a good example.
- Never make a child feel ashamed of his weight.

Sea positivo... ¡usted es un buen padre de familia!

- Dé pequeños pasos, uno por uno.
- Hable con un buen amigo o familiar sobre los cambios que va haciendo.
- Ponga un buen ejemplo.
- Nunca haga que su hijo se avergüence de su peso.

Help Your Child Have a Healthy Weight

I help my child have a healthy weight because I want my child to: Live a long life ♥ Live a life without heart disease, cancer, or diabetes ♥ Be happy ♥ Be confident ♥ Have healthy eating habits ♥ Have plenty of energy to play ♥ Feel strong ♥ Soar with energy ♥ Do well in school Live with less stress ♥ Have a good memory ♥ Build strong bones ♥ Sleep better ♥ Breathe easily ♥ Smile at the mirror Experience life to its fullest ♥ Feel good about himself Stay youthful ♥ Have a strong heart Love herself ♥ Feel healthy ♥ Learn how to take care of his body ♥ Learn that it feels good to play hard Learn from me ♥ Go on adventures ♥ Experience the best life possible ♥

Food is often used to show love...

- ... But, this is love directed in the wrong way.
- Instead, love in a way that helps.
- Help your child to find sources of comfort, pleasure, and fun other than food.

Con frecuencia la comida se usa para expresar el amor . . .

- . . . Pero el amor no se debe expresar así.
- Más bien ame de una manera que haga bien.
- Ayude a su hijo a encontrar otras fuentes de consuelo, placer y diversión que no sean la comida.



Healthy eating is for the whole family.

- Small changes to your family's diet and physical activity can have a big effect!
- Everyone in the house can make healthy changes.
- Focus on health, not weight.

La alimentación saludable es para la familia entera.

- ¡Pequeños cambios a la dieta y a la actividad física de su familia pueden tener un gran efecto!
- Todos en la casa pueden hacer cambios saludables.
- Concéntrese en la salud, no en el peso.



After reviewing the display, write down one reason you want your child to have a healthy weight.

(Index cards)



Healthy weight children are less likely to have health problems, such as:

- High blood pressure
- High cholesterol
- Type 2 diabetes
- Asthma
- Poor self esteem

Los niños que tienen un peso saludable son menos propensos a tener problemas de salud, como:

- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Diabetes tipo 2
- Asma
- Baja autoestima

Ayude a su hijo a mantener un peso saludable



Ayudo a mi hijo a tener un peso saludable porque quiero que ...



Tenga una vida larga ♥

Tenga una vida sin enfermedades

del corazón, cáncer o diabetes ♥ Sea feliz ♥ Confíe en sí mismo ♥ Tenga hábitos alimenticios saludables ♥

Tenga bastante energía para jugar ♥ Se sienta fuerte ♥

Esté lleno de energía ♥ Viva con menos estrés ♥

Tenga una buena memoria ♥ Desarrolle huesos fuertes ♥

Duerma mejor ♥ Respire con facilidad ♥ Sonría frente al espejo ♥

Tenga una vida llena ♥ Se sienta bien consigo mismo ♥

Se mantenga joven ♥ Tenga un corazón fuerte ♥

Se quiera a sí mismo ♥ Aprenda que se siente muy bien jugar fuerte ♥

Aprenda de mí ♥ Vaya en busca de aventuras ♥

Tenga la mejor vida posible



Play actively every day.

- Turn off the television and computer and join your child in fun activities!
- Children need one hour of physical activity each day.

Jueguen activamente todos los días.

- ¡Apague el televisor y la computadora y haga actividades divertidas con su hijo!
- Los niños necesitan una hora de actividad física al día.



Tome uno y aprenda a ayudar a su hijo a tener un peso saludable.

(Top 10 Ways to Grow Happy Kids handout – Stock #13-06-13782, Spanish #13-06-13782A)

Be positive ... You are a good parent!

- Take small steps, one at a time.
- Find a supportive friend or family member to talk to as you make changes.
- Be a good example.
- Never make a child feel ashamed of his weight.

Sea positivo... ¡usted es un buen padre de familia!

- Dé pequeños pasos, uno por uno.
- Hable con un buen amigo o familiar sobre los cambios que va haciendo.
- Ponga un buen ejemplo.
- Nunca haga que su hijo se avergüence de su peso.



Food is often used to show love...

- ... But, this is love directed in the wrong way.
- Instead, love in a way that helps.
- Help your child to find sources of comfort, pleasure, and fun other than food.

Con frecuencia la comida se usa para expresar el amor...

- ... Pero el amor no se debe expresar así.
- Más bien ame de una manera que haga bien.
- Ayude a su hijo a encontrar otras fuentes de consuelo, placer y diversión que no sean la comida.



Healthy eating is for the whole family.

- Small changes to your family's diet and physical activity can have a big effect!
- Everyone in the house can make healthy changes.
- Focus on health, not weight.

La alimentación saludable es para la familia entera.

- ¡Pequeños cambios a la dieta y a la actividad física de su familia pueden tener un gran efecto!
- Todos en la casa pueden hacer cambios saludables.
- Concéntrese en la salud, no en el peso.



Después de revisar la información, apunte una razón por la que quiere ayudar a su hijo a tener un peso saludable.

(Index cards)

**Help Your Child Have
a Healthy Weight**

**Ayude a su hijo a mantener
un peso saludable**



I help
my child have
a healthy weight
because I want my
child to: **Live a long life** ♥



Live a life without heart disease,

cancer, or diabetes ♥ Be happy ♥ Be confident ♥ Have healthy eating habits



♥ **Have plenty of energy to play** ♥ Feel strong ♥ **Soar with energy** ♥ Do

well in school  **Live with less stress** ♥ Have a good memory ♥ **Build**

strong bones ♥ Sleep better ♥ Breathe easily ♥ **Smile at the mirror**



♥ Experience life to its fullest ♥ **Feel good about himself** Stay

youthful ♥ **Have a strong heart**  Love herself ♥ **Feel healthy** ♥

Learn how to take care of his body ♥ **Learn that it feels good**

to play hard  **Learn from me** ♥ Go on adventures

♥ Experience the **best**

life possible ♥





Ayudo a
mi hijo a tener
un peso saludable
porque quiero que ...



Tenga una vida larga ♥

Tenga una vida sin enfermedades



del corazón, cáncer o diabetes ♥ Sea feliz ♥ Confíe en sí mismo ♥ Tenga

hábitos alimenticios saludables ♥ **Tenga bastante energía para jugar** ♥ Se



sienta fuerte ♥ **Esté lleno de energía**



Le vaya bien en la escuela

♥ **Viva con menos estrés** ♥ Tenga una buena memoria ♥ **Desarrolle huesos**

fuertes ♥ Duerma mejor ♥ Respire con facilidad ♥ **Sonría frente al espejo**

♥ Tenga una vida llena ♥ **Se sienta bien consigo mismo**



Se

mantenga joven ♥ **Tenga un corazón fuerte** ♥ Se quiera a sí mismo



♥ **Se sienta sano** ♥ Aprenda a cuidar de su cuerpo ♥

Aprenda que se siente muy bien jugar fuerte ♥

Aprenda de mí ♥ Vaya en busca de aventuras

♥ **Tenga la mejor vida posible**

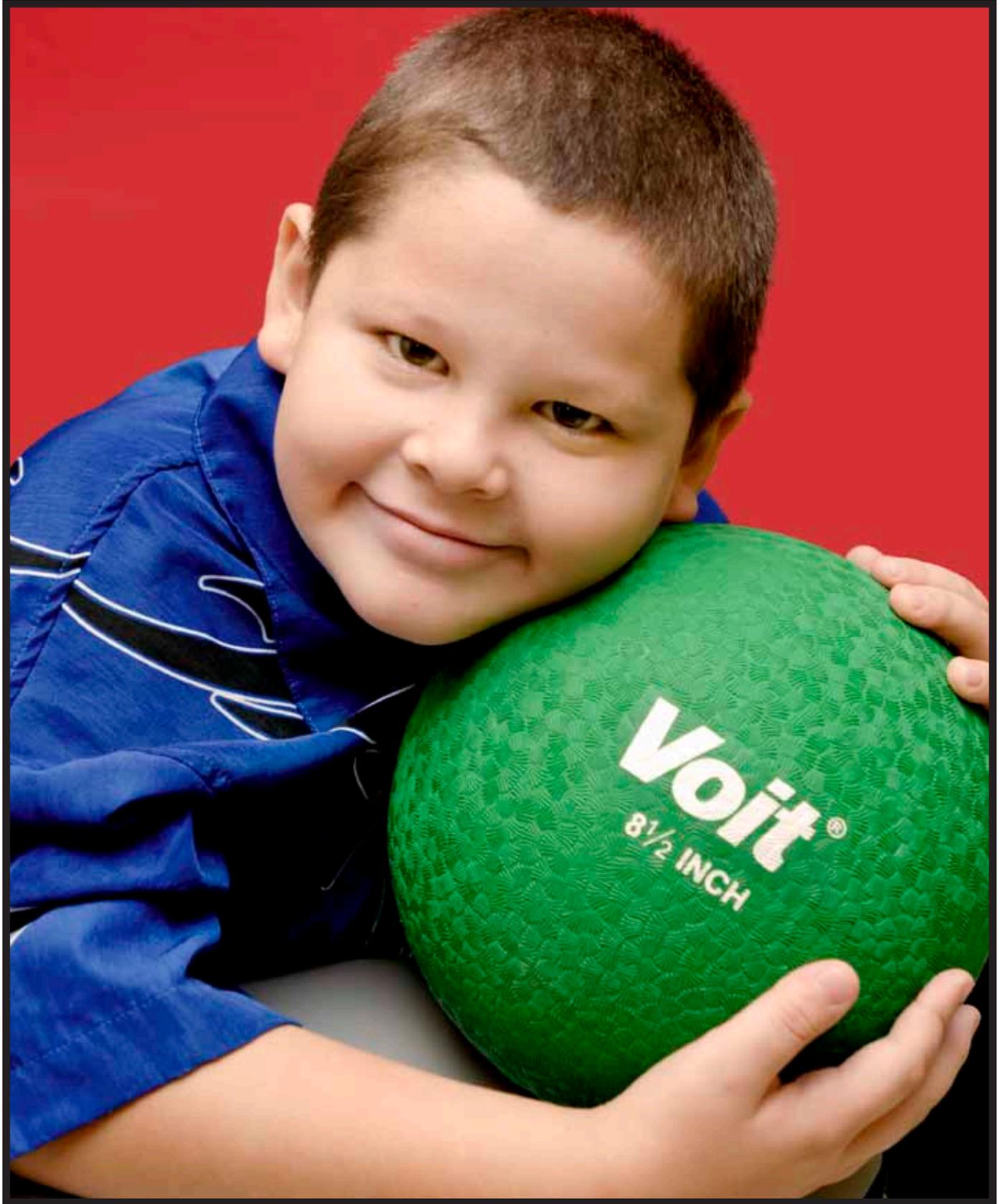












Play actively every day.

- *Turn off the television and computer and join your child in fun activities!*
- *Children need one hour of physical activity each day.*

Jueguen activamente todos los días.

- **¡Apague el televisor y la computadora y haga actividades divertidas con su hijo!**
- **Los niños necesitan una hora de actividad física al día.**

Food is often used to show love...

- **... But, this is love directed in the wrong way.**
- **Instead, love in a way that helps.**
- **Help your child to find sources of comfort, pleasure, and fun other than food.**

Con frecuencia la comida se usa para expresar el amor . . .

- *... Pero el amor no se debe expresar así.*
- *Más bien ame de una manera que haga bien.*
- *Ayude a su hijo a encontrar otras fuentes de consuelo, placer y diversión que no sean la comida.*

Healthy weight children are less likely to have health problems, such as:

- High blood pressure
- High cholesterol
- Type 2 diabetes
- Asthma
- Poor self-esteem

Los niños que tienen un peso saludable son menos propensos a tener problemas de salud, como:

- **Presión arterial alta**
- **Colesterol alto**
- **Diabetes tipo 2**
- **Asma**
- **Baja autoestima**

Healthy eating is for the whole family.

- **Small changes to your family's diet and physical activity can have a big effect!**
- **Everyone in the house can make healthy changes.**
- **Focus on health, not weight.**

La alimentación saludable es para la familia entera.

- ¡Pequeños cambios a la dieta y a la actividad física de su familia pueden tener un gran efecto!
- Todos en la casa pueden hacer cambios saludables.
- Concéntrese en la salud, no en el peso.

Be positive . . . You are a good parent!

- Take small steps, one at a time.
- Find a supportive friend or family member to talk to as you make changes.
- Be a good example.
- Never make a child feel ashamed of his weight.

Sea positivo... ¡usted es un buen padre de familia!

- **Dé pequeños pasos, uno por uno.**
- **Hable con un buen amigo o familiar sobre los cambios que va haciendo.**
- **Ponga un buen ejemplo.**
- **Nunca haga que su hijo se avergüence de su peso.**



**Take one and learn how
to help your child have a
healthy weight!**

**Tome uno y aprenda a
ayudar a su hijo a tener
un peso saludable.**

After reviewing the display, write down one reason you want to help your child have a healthy weight.

Después de revisar la información, apunte una razón por la que quiere ayudar a su hijo a tener un peso saludable.