

¿POR QUÉ  
LOS CAMBIOS  
DEBEN SER  
EN FAMILIA?

“Para un niño, los primeros y más importantes maestros son sus padres. Enseñar con el ejemplo es la forma más efectiva de ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables para el resto de su vida.”

*L.N. Shelly Samra Ambe*

¿SÓLO DEBEMOS  
CAMBIAR  
DE HÁBITOS SI TENEMOS  
PROBLEMAS DE PESO?

¿SI ESTAMOS  
“DENTRO DE NUESTRO PESO”  
NO ES IMPORTANTE LLEVAR  
UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

L.N. Shelly Samra Ambe

¿SI UN MIEMBRO DE  
LA FAMILIA TIENE SOBREPESO,  
ÉL Y SOLO ÉL DEBE CAMBIAR  
SU ESTILO DE VIDA?

¿EL RESTO DE LA  
FAMILIA  
NO TIENE  
POR QUÉ HACERLO?

L.N. Shelly Samra Ambe

La realidad es que muchos padres y madres de familia no consideran que incorporar un estilo de vida más saludable al que llevan es importante a menos que sea “necesario”.

*L.N. Shelly Samra Ambe*

Obviamente todo padre quiere lo mejor para sus hijos, sin embargo, en muchas ocasiones no estamos dispuestos a cambiar los hábitos en casa para toda la familia, por el contrario,

pensamos que es responsabilidad de ese hijo o hija “arreglar” su problema.

*L.N. Shelly Samra Ambe*

La verdad es que una buena alimentación, el hábito del ejercicio y la importancia del sueño son cosas que debemos implementar en la vida de nuestros hijos,

PUES UNA VIDA  
SALUDABLE  
ES BENÉFICA PARA  
TODOS EN CASA.

L.N. Shelly Samra Ambe

¿QUIÉN ES MÁS IMPORTANTE EN LA VIDA DE UN NIÑO QUE MAMÁ Y PAPÁ?  
NADIE

Se ha demostrado que los padres, especialmente las madres, tienen una gran influencia en cómo el niño se relaciona con el mundo, y sobre todo con los alimentos.

L.N. Shelly Samra Ambe



A TRAVÉS DE LOS PADRES, LOS HIJOS VAN A APRENDER TODO LO REFERENTE A LA ALIMENTACIÓN:

cómo ir incorporando distintos alimentos, la importancia del ejercicio, y muchas cosas más, pero no a través de la palabra, los niños aprenden con

EL EJEMPLO

L.N. Shelly Samra Ambe

No podemos pedirle a un niño que cambie su estilo de vida de forma aislada porque en realidad, si para un adulto es difícil, para un niño mucho más.

¡AL INVOLUCRARNOS  
TODOS, EL CAMBIO  
ES MÁS FÁCIL!

L.N. Shelly Samra Ambe

## ¿CÓMO PODEMOS HACER CAMBIOS EN FAMILIA?

Lo primero que hay que saber es que no hay necesidad de ser radical, simplemente implementar pequeñas modificaciones que pronto se convertirán en hábitos. En los demás posts, veremos algunos tips.

L.N. Shelly Samra Ambe

# TIPS PARA HACER CAMBIOS EN FAMILIA

## COMER EN FAMILIA

La hora de la comida es el momento perfecto para conocer los alimentos. Evita hacer un “platillo especial” para cada quien, lo ideal es que todos en la familia compartan los mismos alimentos y aprovechar este tiempo para conocer nuevos platillos; hablen de las texturas, sabores, aromas y colores que se pueden encontrar en dichos alimentos y opta por cocinar de otra manera (horneado, al vapor, a la parrilla, a la plancha...)

L.N. Shelly Samra Ambe

# TIPS PARA HACER CAMBIOS EN FAMILIA

## EJERCÍTENSE EN FAMILIA

Los niños tienen energía innata, es decir, están hechos para ser activos, pero a veces favorecemos un entorno que los hace sedentarios. Nuestro trabajo como padres es ayudarlos a encontrar actividades que disfruten. Si los niños ven a mamá y papá hacer ejercicio como parte de su rutina, es muy probable que lo normalicen también. Busquen actividades juntos como salir a jugar fútbol 1 día específico de la semana, hacer una caminata en las tardes, y sobre todo alentarlos para encontrar algún deporte que les guste y hacerlo parte de la rutina.

L.N. Shelly Samra Ambe

# TIPS PARA HACER CAMBIOS EN FAMILIA

## LA HORA DE DORMIR

Tanto hijos como padres necesitan un patrón de sueño correcto ya que afecta el crecimiento y el estrés. Eviten los aparatos electrónicos una hora antes de dormir, pongan una hora designada para acostarse y háganla parte de la rutina diaria.

*L.N. Shelly Samra Ambe*

## TIPS PARA HACER CAMBIOS EN FAMILIA

### PÓNGANSE METAS COMO FAMILIA

Elijan un hábito entre todos que quieran cambiar y decidan cómo lo harán, una vez logrado, pasen al siguiente hábito, de manera que siempre habrá metas nuevas que alcanzar.

L.N. Shelly Samra Ambe

Recuerda que como padres construimos el entorno de nuestros hijos, especialmente cuando son jóvenes, no tiene que ser tan complejo, se pueden implementar estos hábitos jugando. ¡Nosotros tenemos el poder para hacer su ambiente saludable y forjar hábitos que los beneficiarán para toda la vida! Aprovechemos eso e involucrémonos como **FAMILIA**, ya que no hay nadie más importante en la vida de un hijo que mamá y papá

L.N. Shelly Samra Ambe