

***Connect for Health* Pediatric Weight Management Program**

Family Materials - Spanish

- Handouts
- Community Resource Guide
- Text-Messaging Library

[SITE LOGO GOES HERE]



¿Qué es Connect for Health?

Con la colaboración del médico, *Connect for Health* apoya a las familias que tienen niños de entre 2 y 12 años para ayudarles a cambiar conductas y a recibir la atención que necesitan para lograr un peso saludable.

Vea más información, así como videos cortos sobre conductas saludables y sobre cómo lograr cambios en: www.C4Hprogram.com

¿Qué podemos hacer en el programa?

1. Hablen hoy mismo con el médico sobre las formas en que su familia puede apoyar al niño para que logre un peso saludable. Pregúntenle si deben consultar a una nutricionista u otro especialista.
2. Inscríbanse en el programa de mensajes de texto de *Connect for Health*. El médico puede inscribirlos. Recibirán 2 mensajes de texto semanales durante aproximadamente un año. En ellos habrá consejos para que ustedes y su familia gocen de mejor salud.

Avísenle al médico cuál es el teléfono más adecuado para recibir los mensajes de texto.



Metas de los niños sanos

Dormir la cantidad de tiempo que se recomienda.

Los niños de dos años deben dormir entre 11 y 14 horas, incluidas las siestas. Los de 3 a 5 años tienen que dormir entre 10 y 13 horas cada noche, y los de 6 a 12 años tienen que dormir entre 9 y 11 horas. Dormir mejor se traduce en mejor estado de ánimo, mejor aprendizaje y mejor comportamiento.

Limitar a no más de 2 horas diarias el tiempo que pasa frente a una pantalla.

Póngale límites a su niño sobre cuándo puede estar frente a una pantalla y por cuánto tiempo. Apague todas las pantallas durante las comidas, ¡incluso las de los teléfonos! Esto puede servir para que todos duerman mejor y coman alimentos más saludables.

Lograr que cada día sea un día de actividad.

Mantenerse activo le ayuda al niño a dormir, aprender y mantenerse en el mismo peso. Descubra qué actividades le gustan a su niño e inclúyalas en el plan diario. Aumente el tiempo de actividad hasta alcanzar una hora al día.

Tomar agua. No tomar bebidas azucaradas.

Las gaseosas, los refrescos de frutas, los jugos de frutas (¡incluso los de pura fruta!), las bebidas deportivas y las bebidas energéticas contienen grandes cantidades de azúcar. Tomen agua cuando tengan sed y agua o leche sola con las comidas.

Hacer un plan equilibrado de nutrición en familia.

Coman comidas con regularidad, juntos si es posible, y con las pantallas apagadas. Las comidas deben contener más que todo frutas y verduras, granos integrales (como arroz integral y pan de trigo integral), proteínas (como frijoles, huevos, pescado y pollo) y porciones pequeñas de lácteos (yogur sin sabor, leche y queso). Limiten las comidas rápidas a menos de una vez por semana.

Buscar personas, lugares y recursos que les ayuden a reducir el estrés.

Reducir el estrés puede ayudarles a los niños y a los adultos a concentrarse, dormir mejor, sentirse más contentos y confiados, y gozar de mejor salud en general. Pasen tiempo con personas que los hagan sentirse bien y busquen en la comunidad lugares a los cuales puedan ir en busca de apoyo.

Los niños necesitan dormir

- Los de 2 años deben dormir entre 11 y 14 horas, incluidas las siestas.
- Los de 3 a 5 años deben dormir entre 10 y 13 horas cada noche.
- Los de 6 a 12 años deben dormir entre 9 y 11 horas cada noche.

La duración y la calidad del sueño influyen en el estado de ánimo, el comportamiento y el aprendizaje. Dormir mejor y por más tiempo se ha asociado con más rendimiento escolar.

Los niños que no duermen lo suficiente tienen más probabilidades de subir de peso. Cuando dormimos el tiempo necesario, el cerebro nos ayuda a controlar el hambre y los antojos.

¿Cómo puedo ayudarle a mi niño a dormir el tiempo necesario?

Adquieran una serie de costumbres para la hora de acostarse.

- Tenga una serie de costumbres que le ayuden al niño a tranquilizarse y prepararse para dormir todas las noches.
- Trate de acostarlo a la misma hora todas las noches, incluso en los fines de semana.
- Apague todas las pantallas una hora antes de la hora de acostarse.

Asegúrese de que el cuarto del niño sea cómodo.

- Debe ser fresco, oscuro y tranquilo. Se puede usar un ventilador para bloquear el ruido de fondo.
- Ponga una lamparilla si el niño necesita luz.
- Use cortinas oscuras o persianas para oscurecer el cuarto.

Evite la cafeína.

- Tomar una bebida que contenga cafeína puede dificultar el sueño.

Mantenga fuera del cuarto los televisores y todos los aparatos que tengan pantalla (teléfonos, tabletas, computadoras, juegos de video) cuando el niño duerme.

- Mirar una pantalla despierta el cerebro y los ojos, y puede causar dificultades para conciliar el sueño.
- Evite usar la televisión para ayudarle al niño a quedarse dormido, porque quizá no le permita dormir tan bien.



[SITE LOGO GOES HERE]

Dormir bien mejora el estado de ánimo y el comportamiento. ¡Criar a sus hijos podría ser más fácil si estos duermen bien!

Consejos sobre el tiempo que el niño pasa frente a una pantalla

Limítelo a menos de 2 horas diarias.

¿En qué consiste el tiempo que pasa frente a una pantalla?

Es el tiempo que el niño pasa viendo algo en el teléfono, la tableta, el televisor o la computadora, o jugando en estos aparatos. No se incluye el tiempo que gasta haciendo tareas en la computadora.

En general, los niños que pasan menos tiempo frente al televisor...

- Rinden más en la escuela.
- Comen alimentos más saludables.
- Leen más.
- Pesan menos.
- Duermen.
- Ven menos situaciones violentas.

¿Cómo puedo mantener en menos de dos horas el tiempo que mi niño pasa frente a una pantalla?

Fije límites.

Planifique lo que va a ver o a hacer frente a una pantalla para que no sea más de dos horas. Luego, encienda el televisor, la computadora o el juego de video para que realice lo que se planificó y apáguelo cuando se cumpla el tiempo.

No tenga pantallas encendidas a las horas de las comidas.

Las comidas deben ser para conversar unos con otros sobre los sucesos del día.

Piense en otras cosas que puede hacer.

Ver televisión, jugar juegos de video y navegar el Internet pueden convertirse en hábitos. Ayúdele a su niño a hacer una lista de otras cosas que puede hacer.

Mantenga los televisores y otras pantallas fuera de los cuartos.

Los niños que tienen pantallas en su cuarto tienden a pasar mucho más tiempo frente a ellas, a ver más materiales violentos y para adultos, a ver más comerciales de comida chatarra y a tener más problemas de sueño.

Dé buen ejemplo.

Ver que usted reduce el tiempo que pasa frente a una pantalla le ayudará a su niño a hacerlo también.



[SITE LOGO GOES HERE]

Los niños necesitan por lo menos una hora diaria de actividad.
Reemplace parte del tiempo que pasan frente a la pantalla por algo que los mantenga activos.

¡Vamos a movernos!

Los niños deben realizar actividad física por lo menos una hora al día.

¿Qué es la actividad física?

Es todo lo que nos hace respirar con un esfuerzo suficiente como para poder decir apenas unas pocas palabras antes de tomar aliento de nuevo.

Los niños de 2 a 5 años:

Estos niños deben moverse durante por lo menos 15 minutos después de 30 minutos de inactividad o de estar frente a una pantalla. A los niños de esta edad les encanta correr por todas partes y necesitan mucho tiempo para hacerlo.

Mantenerse activos les ayuda a los niños de cualquier edad a:

- Dormir
- Aprender
- Sentirse más contentos y menos estresados
- Controlar el peso
- Adquirir costumbres sanas desde pequeños

¿Cómo puedo ayudarle a mi niño a ser más activo?

Pregúntele qué tipo de actividad le gusta.

Podría ser formar parte de un equipo deportivo, caminar en familia, bailar en casa al ritmo de la música o ir a otro sitio, como el parque, la YMCA o el centro comunitario a jugar, correr, nadar o lanzar una pelota.

Planifique la actividad y cuándo se realizará.

Si no la planifica, probablemente no sucederá.

Vaya poco a poco.

Si 60 minutos le parecen mucho tiempo, repártalos en todo el día.

Dé buen ejemplo.

Los niños imitan lo que los padres hacen. Agregue más actividad física a sus días también.



[SITE LOGO GOES HERE]

El día tiene 1440 minutos.
Ayúdele a su niño a mantenerse activo en 60 de ellos.

Bebidas saludables para niños sanos

Las gaseosas, los jugos (incluso los de pura fruta), los refrescos de frutas, las bebidas deportivas y las bebidas energéticas contienen más azúcar y calorías que las que el cuerpo necesita. El exceso de calorías puede causar un aumento de peso que sea perjudicial para la salud.

Los niños deben tomar agua cuando tengan sed, y tomar agua o leche con las comidas.

¿Cuánta azúcar hay en las bebidas?				
		Tamaño (onzas)	Azúcar (gramos)	Cucharaditas de azúcar
Jugo de naranja al 100 %		8 oz	22 g	
Monster Energy		16 oz	27 g	
Vitamin Water		20 oz	32 g	
Gatorade		20 oz	34 g	
Té helado		16 oz	36 g	
Gaseosa		12oz	39 g	
Coolatta		16 oz	69 g	

Dele a su niño una botella reutilizable especial y atractiva para que la lleve a la escuela, al campamento y a todas partes. Deje que él escoja la que le guste y la que quiera usar.

Tome bebidas saludables para darle buen ejemplo. Su niño quiere hacer lo que usted hace. Trate de tomar agua y bebidas que no contengan azúcar.

¡Tomar agua puede ser divertido!

Tómela con pajilla o popote, y agréguele hielo, limón o trozos de frutas.



[SITE LOGO GOES HERE]

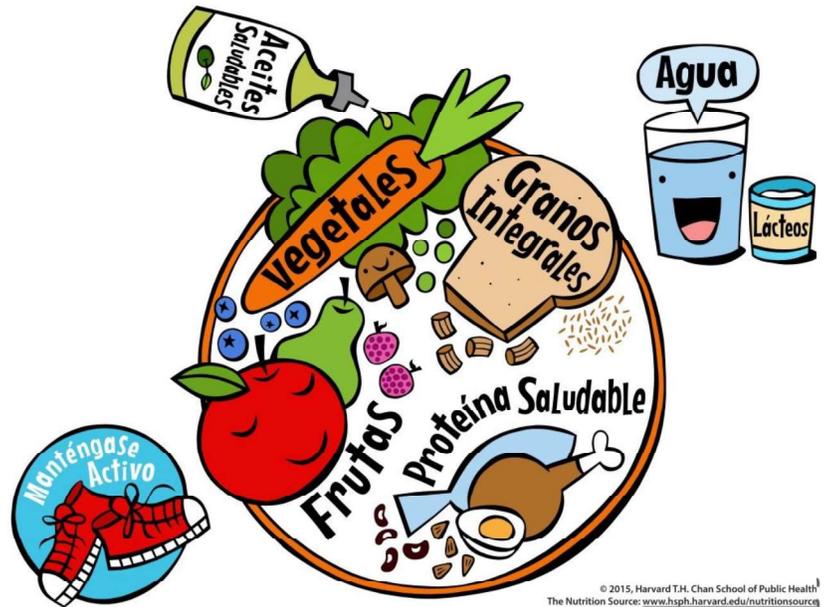
Piense en las bebidas azucaradas como algo que se toma en situaciones especiales y no todos los días.

Siga un plan equilibrado de nutrición

La alimentación saludable consta de:

- **Más que todo, frutas y verduras:**
Frescas, congeladas o enlatadas
- **Granos integrales:**
Avena, pan y pasta de trigo integral, arroz integral
- **Proteínas saludables:**
Frijoles, nueces, huevos, pescado, pollo, pavo, hummus
- **Cantidades pequeñas de aceites saludables:**
Colza (*canola*), oliva, maíz
- **Cantidades pequeñas de lácteos:**
Leche sola, yogur, queso

El Plato para Comer Saludable para Niños



En las comidas, llene la mitad del plato con frutas y verduras. La otra mitad debe contener proteínas saludables y granos integrales.

Limitar las comidas rápidas es bueno para toda la familia.

Si comen comidas rápidas una vez por semana o más, piensen en cómo reducirlas a menos de una vez por semana.

El sitio web de ChopChop (en inglés) está lleno de recetas e ideas entretenidas, saludables y atractivas para los niños.

¡Consúltenlo! www.ChopChopFamily.org

Dediquen tiempo a disfrutar juntos las comidas.

Por lo menos unas cuantas veces por semana siéntense juntos y coman lejos de las pantallas electrónicas.



[SITE LOGO GOES HERE]

Reserven los dulces y las papas fritas para ocasiones especiales, no para todos los días.

El estrés, el acoso escolar y el autocuidado

Reducir el estrés puede ayudarles a los niños y a los adultos a concentrarse, dormir mejor, sentirse más contentos y confiados, y gozar de mejor salud en general.

¿Cómo se reduce el estrés?

Dediquen tiempo para relajarse todos los días, aunque solo sean 10 minutos.

Pueden hacerlo con los amigos, la familia o solos. Vayan a caminar, respiren profundo o hagan otra cosa que les guste. Animen al niño a que dedique tiempo para relajarse también.

Denle al niño amor y apoyo.

Recuérdense que ustedes creen en él y que lo quieren mucho. Dejen que él les hable de lo que siente y ofrézcanle apoyo cuando pase por momentos difíciles. ¡Felicítenlo por el pensamiento positivo! Denle buen ejemplo y muéstrenle cómo tratan ustedes de reducir el estrés.

Busquen personas, lugares y recursos que les ayuden a ustedes y al niño a reducir el estrés.

Por ejemplo, busquen sitios para caminar y hacer ejercicio (un parque, la YMCA o el centro comunitario), o para buscar ayuda sobre alimentos o vivienda (despensas comunitarias, oficinas del programa WIC, mercados de productos agrícolas y programas de apoyo para la vivienda).

Mi hijo es víctima de acoso escolar. ¿Cómo lo puedo ayudar?

- Tómense en serio las inquietudes del niño. Escúchenlo sin echarle la culpa.
- Ayúdenle a pensar en lugares en que se sienta seguro y en personas de su confianza con quienes pueda pasar tiempo.
- Recuérdense que ustedes lo quieren mucho y se preocupan por su seguridad. El acoso que sufre no es culpa suya.
- Hablen con los maestros del niño y otras personas de la escuela (por ejemplo, la enfermera y el director) para entender qué está sucediendo, por qué razón y cómo ponerle fin.
- Busquen más información en: espanol.stopbullying.gov

Ayúdenle al niño a sentirse mejor consigo mismo.

Díganle que es normal y aceptable sentirse enojado y triste. Luego pregúntenle:

- ¿Con quién puedes hablar cuando estás triste? ¿Quién te hace sentir bien?
- ¿Dónde te sientes feliz o tranquilo? ¿Adónde puedes ir y qué puedes hacer para sentirte mejor cuando estás triste?
- ¿Qué hace que te sientas bien contigo mismo?
- ¿De qué te sientes orgulloso?
- Asegúrense de que el niño tenga tiempo para hacer las cosas que le hacen



[SITE LOGO GOES HERE]

No debemos estresarnos ni preocuparnos solos. Hay personas y lugares que nos pueden ayudar a sentir mejor.

Connect for Health: Hábitos saludables

En este video se les presenta a las familias el programa Connect for Health y se les ofrece información y apoyo para hacer cambios de conductas que se traduzcan en buena salud. Entérese de las cosas sencillas que ustedes pueden hacer para que su familia sea sana.

<https://vimeo.com/654367373>

¿Desean más información sobre Connect for Health?
¿Quieren consejos sobre cómo tener una buena salud?
Visiten www.c4hprogram.com y seleccionen “Español”
en la barra de navegación.

[SITE LOGO GOES HERE]



Connect4Health
Programa pediátrico de control del peso

Connect for Health: Consultas de seguimiento

Con este video, las familias se enteran de lo que pueden esperar en las consultas de seguimiento sobre el crecimiento sano. La forma en que suceden estas consultas depende del médico y de la familia, pero la atención se centra en su familia y en los cambios sencillos que ustedes pueden hacer para promover la buena salud.

<https://vimeo.com/657683157>

¿Desean más información sobre Connect for Health?
¿Quieren consejos sobre cómo tener una buena salud?
Visiten www.c4hprogram.com y seleccionen “Español”
en la barra de navegación.

[SITE LOGO GOES HERE]



Connect4Health
Programa pediátrico de control del peso

Recursos en línea para apoyar conductas sanas

¿Podría su familia aprovechar ideas para ser más activa?

¿Qué tal si recibieran ayuda para planificar comidas sanas?

Estos son excelentes herramientas y recursos en línea que ofrecen consejos y apoyo a las familias que tratan de hacer lo posible por mantenerse sanas.

[SITE LOGO GOES HERE]

La actividad física

¿Buscan formas divertidas de ayudarles a los niños a ser activos?

¿Tratan de imaginar cómo reservar tiempo para mantenerse activos?



GoNoodle.com: Videos que invitan a los niños y a las niñas de todas las edades a cantar y a bailar. ¡Y hay folletos sobre actividades!



Muévete a tu manera

Un recurso para ayudarles a los padres a encontrar las formas y el tiempo para estimular a los niños a ser más activos.

El cuidado personal

¿Se preguntan cómo ayudarle a su niño cuando está triste o estresado?

¿O qué hacer si es víctima de acoso escolar?



Flow and Steady, de GoNoodle.com

Un sitio divertido con videos de relajación y respiración para niños. (Los videos en español están mezclados con los de inglés).



StopBullying.gov

Vean un video sobre el acoso escolar, sobre cómo ayudar a un niño que lo sufre, y sobre las personas y los lugares a los que se puede ir en busca de ayuda.

Los alimentos y las comidas

¿Quieren ideas sobre alimentos, comidas y culinaria; sobre cómo ir al mercado con un presupuesto fijo; y sobre cómo alimentar a una familia?



MiPlato: Recetas y recursos para la planificación de las comidas. Además, hay una prueba que los dirige a la información con base en sus necesidades.



Cooking Matters: Videos cortos para ayudarle a su familia a centrarse en comidas saludables.

El sueño

¿Cómo pueden ayudarle a su niño a dormir lo necesario? ¿Cuánto debe dormir un niño?

Hábitos del sueño, de Healthy Children: Información e ideas para mejorar los hábitos de sueño de los niños.



Rutinas saludables y recursos para tiempos estresantes



Cuando la vida es estresante en casa y en el mundo, las rutinas ofrecen el consuelo de que algunas cosas aún son normales. Esto es importante para los niños. Aunque quizá no siempre puedan ceñirse a sus rutinas habituales, háganlas tanto como sea posible.

El sueño

Ayúdenle al niño a dormir lo necesario estableciendo horarios para acostarse y rutinas relacionadas con el sueño. Mantener la hora de acostarse como en los tiempos normales reconforta y conduce a un sueño de mejor calidad.

La alimentación y las comidas

Cuando estamos estresados o pasamos mucho tiempo en casa podemos comer más. Ayúdenle al niño a ceñirse a 3 comidas y 2 refrigerios al día.

El tiempo frente a una pantalla

Aunque es tentador pasar mucho tiempo viendo la televisión o jugando en la computadora o el teléfono, limiten estos ratos a 2 horas en la mayoría de los días. El tiempo para hacer el trabajo escolar o las tareas no se incluye en estas 2 horas.

¿Cómo mantenerse ocupados? ¡Hagan un frasco de actividades! Llénelo con trocitos de papel, cada uno de los cuales lleva el nombre de una actividad. Cuando el niño pregunte qué puede hacer, saquen un papelito del frasco y léanlo (por ejemplo, construir algo, bailar, leer un libro, dibujar, oír música, hacer una tarjeta para alguien, etc.).

La actividad física

Los niños necesitan tiempo para la actividad física todos los días, pero ¿qué pasa si no pueden ir a ningún lado ni jugar con los amigos? Si tienen acceso a Internet, consulten estos recursos:

Bokskids.org/boks-at-home (en el sitio web pueden llenar una solicitud para recibir materiales en español).

GoNoodle.com (contiene recursos en español en: <https://support.gonoodle.com/article/337-recommendation-spanish>).

También pueden poner música y bailar, marchar, saltar o hacer cualquier cosa que les haga latir el corazón más rápido. Y, por supuesto, ¡salgan al aire libre! Está bien salir (a menos que estén enfermos) si llevan tapabocas, se mantienen a una distancia segura de otras personas y se lavan bien las manos.

Busquen ayuda

¿Con quién pueden hablar si necesitan ayuda? Todos debemos poder hablar del estrés y las preocupaciones que tenemos. Si no pueden reunirse con alguien, llamar por teléfono o video es una buena forma de comunicarse. ¿Con quién puede hablar su niño en los momentos difíciles? ¿Con un amigo, un pariente, un maestro? Comuníquense con ellos para ayudarle al niño a recibir el apoyo que necesita. El médico también está a su disposición si ustedes o el niño necesitan ayuda.

¿Necesitan ayuda para conseguir alimentos o vivienda, solicitar prestaciones de desempleo o pagar otras necesidades básicas?

Pregúntele al médico si les conviene recibir una remisión a un gestor de casos para que este les ayude.

Otros lugares en donde pueden pedir ayuda:

Sobre alimentos:

INSERT RESOURCE INFORMATION HERE

[SITE LOGO GOES HERE]

Si se quedaron sin empleo o están desempleados

INSERT RESOURCE INFORMATION HERE

Sobre la salud mental y el estrés:

Lean acerca de la salud mental de la familia y de cómo ayudar a los niños en asuntos relacionados con el estrés, la depresión, las conductas saludables, etc.

- INSERT RESOURCE INFORMATION HERE

Objetivos de Connect for Health para los niños

¡Fijense metas en familia! Deje que su niño ponga una marca o pegue una calcomanía en las casillas al cumplir una meta. ✓

Metas diarias para los niños de 3 a 5 años



Semana 1	Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vier	Sáb	META:
Horas o minutos de sueño de buena calidad por la noche								10-13 horas
Horas o minutos de tiempo frente a una pantalla								0-2 horas
Horas o minutos de juego activo (1 hora al aire libre)								1 hora o más
Número de bebidas azucaradas								0 (ninguna)
Semana 2	Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vier	Sáb	META:
Horas o minutos de sueño de buena calidad por la noche								10-13 horas
Horas o minutos de tiempo frente a una pantalla								0-2 horas
Horas o minutos de juego activo (1 hora al aire libre)								1 hora o más
Número de bebidas azucaradas								0 (ninguna)
Semana 3	Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vier	Sáb	META:
Horas o minutos de sueño de buena calidad por la noche								10-13 horas
Horas o minutos de tiempo frente a una pantalla								0-2 horas
Horas o minutos de juego activo (1 hora al aire libre)								1 hora o más
Número de bebidas azucaradas								0 (ninguna)

Semana 4	Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vier	Sáb	META:
Horas o minutos de sueño de buena calidad por la noche								10-13 horas
Horas o minutos de tiempo frente a una pantalla								0-2 horas
Horas o minutos de juego activo (1 hora al aire libre)								1 hora o más
Número de bebidas azucaradas								0 (ninguna)

Objetivos de Connect for Health para los niños

¡Fíjense metas en familia! Deje que su niño ponga una marca o pegue una calcomanía en las casillas al cumplir una meta. ✓

Metas diarias para los niños de 6 a 12 años

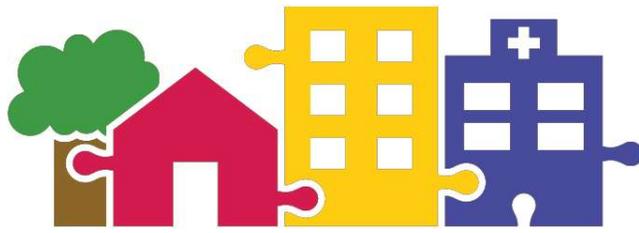


Semana 1	Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vier	Sáb	META:
Horas o minutos de sueño de buena calidad por la noche								9-11 horas
Horas o minutos de tiempo frente a una pantalla								0-2 horas
Horas o minutos de juego activo (1 hora al aire libre)								1 hora o más
Número de bebidas azucaradas								0 (ninguna)

Semana 2	Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vier	Sáb	META:
Horas o minutos de sueño de buena calidad por la noche								9-11 horas
Horas o minutos de tiempo frente a una pantalla								0-2 horas
Horas o minutos de juego activo (1 hora al aire libre)								1 hora o más
Número de bebidas azucaradas								0 (ninguna)

Semana 3	Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vier	Sáb	META:
Horas o minutos de sueño de buena calidad por la noche								9-11 horas
Horas o minutos de tiempo frente a una pantalla								0-2 horas
Horas o minutos de juego activo (1 hora al aire libre)								1 hora o más
Número de bebidas azucaradas								0 (ninguna)

Semana 4	Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vier	Sáb	META:
Horas o minutos de sueño de buena calidad por la noche								9-11 horas
Horas o minutos de tiempo frente a una pantalla								0-2 horas
Horas o minutos de juego activo (1 hora al aire libre)								1 hora o más
Número de bebidas azucaradas								0 (ninguna)



Connect4Health

Programa pediátrico de control del peso

GUÍA DE RECURSOS COMUNITARIOS

[SITE LOGO GOES HERE]

PROGRAMAS EXTRACURRICULARES Y ACTIVIDAD FÍSICA

[Insert Site Name Here]

Include description of site here and hours of operation.

Phone Number | Address

[Insert Website Link Here if available](#)

[Insert Site Name Here]

Include description of site here and hours of operation.

Phone Number | Address

[Insert Website Link Here if available](#)

ALIMENTACIÓN

[Insert Site Name Here]

Include description of site here and hours of operation.

Phone Number | Address

[Insert Website Link Here if available](#)

[Insert Site Name Here]

Include description of site here and hours of operation.

Phone Number | Address

[Insert Website Link Here if available](#)

RECURSOS ALIMENTARIOS

[Insert Site Name Here]

Include description of site here and hours of operation.

Phone Number | Address

[Insert Website Link Here if available](#)

[Insert Site Name Here]

Include description of site here and hours of operation.

Phone Number | Address

[Insert Website Link Here if available](#)

VIVIENDA Y SERVICIOS PÚBLICOS

[Insert Site Name Here]

Include description of site here and hours of operation.

Phone Number | Address

[Insert Website Link Here if available](#)

[Insert Site Name Here]

Include description of site here and hours of operation.

Phone Number | Address

[Insert Website Link Here if available](#)

SERVICIOS SOCIALES Y DE ATENCIÓN MÉDICA

[Insert Site Name Here]

Include description of site here and hours of operation.

Phone Number | Address

[Insert Website Link Here if available](#)

[Insert Site Name Here]

Include description of site here and hours of operation.

Phone Number | Address

[Insert Website Link Here if available](#)

INFORMACIÓN ADICIONAL (EXAMPLE: RESOURCES OFFERED BY SITE)

[Insert Site Name Here]

Include description of site here and hours of operation.

Phone Number | Address

[Insert Website Link Here if available](#)

[Insert Site Name Here]

Include description of site here and hours of operation.

Phone Number | Address

[Insert Website Link Here if available](#)

Visite www.c4hprogram.com para recibir más información sobre el programa y consultar recursos para su familia.



[ADDRESS]
[CITY], [STATE] [ZIP]
[WEBSITE]

[SITE LOGO GOES HERE]



Recursos comunitarios

Esta es una lista de los lugares y los programas que pueden apoyarlos a usted y a su familia para que lleven una vida sana. Llámelos directamente si tiene preguntas o desea más información.

Vea la lista completa de recursos en nuestro sitio web: C4Hprogram.com

Alimentación	
Example: Local WIC Resource Phone Address Description: Apply for WIC, learn about other parent resources.	Resource Name Phone Address Description goes here
Resource Name Phone Address Description goes here	Resource Name Phone Address Description goes here Resource Name Phone Address Description goes here
Vivienda y mucho más	
Resource Name Phone Address Description goes here Resource Name Phone Address Description goes here	Resource Name Phone Address Description goes here
Resource Name Phone Address Description goes here	Resource Name Phone Address Description goes here Resource Name Phone Address Description goes here
Actividad física y programas extracurriculares	
Resource Name Phone Address Description goes here Resource Name Phone Address Description goes here	Resource Name Phone Address Description goes here
Resource Name Phone Address Description goes here	Resource Name Phone Address Description goes here Resource Name Phone Address Description goes here



[SITE LOGO GOES HERE]

Hoja informativa sobre el recibo de comunicaciones del programa *Connect for Health* mediante mensajes de texto que no son cifrados

El centro de salud al que usted va les ofrece a las familias un programa de mensajes de texto para apoyar cambios de conductas que son beneficiosos para la salud. En esta hoja encontrará información sobre el programa. Los mensajes se envían dos veces por semana y contienen consejos e información sobre temas como la alimentación saludable, el sueño y cómo ayudar a los niños a mantenerse activos. No contienen información personal.

El envío de mensajes de texto por el teléfono celular es una forma frecuente de comunicación. El programa *Connect for Health* le envía mensajes de texto que son importantes para la atención clínica de su niño. El envío de mensajes de texto por el celular conlleva riesgos de seguridad, ya que los celulares no envían mensajes cifrados. Eso significa que la información que usted envíe o reciba por mensaje de texto podría ser interceptada o vista por una persona a quien no le correspondía verla, o por la compañía que le proporciona servicios de telefonía móvil.

A continuación se encuentran unos puntos importantes sobre los mensajes de texto de este programa.

- Estos mensajes de texto no son cifrados, por lo cual conllevan riesgos de seguridad. Ni este programa ni Partners Healthcare son responsables por la interceptación de mensajes que se envíen mediante sistemas de comunicación por mensajes de texto que no sean cifrados.
- Usted será responsable de todas las tarifas que el plan de servicios de su empresa de telefonía móvil le cobre por los mensajes de texto. Ni este programa ni Partners Healthcare son responsables por el aumento de tarifas, por el uso de datos en relación con los límites del plan ni por los cambios de las tarifas de datos a causa de los mensajes de texto de la investigación.
- Los mensajes de texto solo se le enviarán a usted. No leeremos los mensajes de texto que usted nos envíe. Si tiene preguntas o dudas, llame al consultorio del médico.
- Los mensajes de texto no deben usarse en caso de emergencia. Si tiene una urgencia médica, llame al 911 o vaya a la sala de urgencias del hospital más cercano.
- Usted puede tomar en cualquier momento la decisión de no recibir mensajes de texto que se asocien con este programa. Puede hacerlo en persona en el consultorio del médico o enviando un mensaje de texto al programa que diga "PARE".
- Su consentimiento tiene que ver solamente con este programa. Acceder a recibir otros mensajes de texto de Partners Healthcare (por ejemplo, con recordatorios de citas) es un proceso diferente. Negarse a recibir otros mensajes de texto de Partners Healthcare también es un proceso diferente.
- Tengo la responsabilidad de actualizar mi número de celular en este programa si mi teléfono cambia.

He tenido la oportunidad de hacerle preguntas al personal del programa sobre los mensajes de texto. Me han informado de los riesgos y del resto de la información que se menciona en este documento. Al pedirle a mi médico que me inscriba en el programa, doy mi consentimiento para recibir comunicaciones de este programa mediante mensajes de texto que no son cifrados.

Connect for Health Pediatric Weight Management Text Message Library

Auto-reply message to be sent if recipients reply to message:

1. C4H: We are sorry we cannot accept text message responses. If you have questions about your child's health, please call your child's doctor's office.

C4H: Lamentamos no poder aceptar respuestas a los mensajes de texto. Si tiene preguntas sobre la salud de su niño, llame al consultorio del médico.

General Messages

1. C4H: Hello from [site name] Connect for Health! We will send you 2 texts most weeks. Save this number so you will know it's us. Standard message/data rates may apply. [*Note: include only for sites where all messages will be sent from the same number].

C4H: Casi cada semana recibirá 2 mensajes de "Connect for Health". Guarde este número. Se podrían aplicar las tarifas corrientes para mensajes de texto y datos.

2. C4H: If at any point you no longer want to receive [site name] Connect for Health text messages, simply [text STOP/reply 3].

C4H: Si en algún momento ya no quiere recibir los mensajes de texto del programa "Connect for Health", envíe un mensaje de texto [que diga PARE/ con el num 3].

3. C4H: Thanks for being part of the [site name] C4H messaging program. We want to let you know that we will only send weekly messages for a few more weeks.

C4H: Gracias por participar en el programa de mensajes de texto de "Connect for Health". Solo recibirá mensajes durante unas pocas semanas más.

4. Thanks for being part of Connect for Health! This is the last weekly text message. We hope they were helpful as you work on healthy changes with your child.

C4H: Gracias por participar en "Connect for Health". Este es el último mensaje de texto. Esperamos que le hayan ayudado a hacer cambios saludables con su niño.

Sleep

1. C4H: More sleep makes for better moods, and well-rested kids make for happier parents.

C4H: Un niño que duerme y descansa bien tiene mejor estado de ánimo y padres más felices.

2. C4H: How much sleep do kids need? 2 year olds need 11-14 hours including naps. 3-5 year olds need 10-13 hours a night, and 6-12 year olds need 9-11 hours.

C4H: ¿Cuánto debe dormir un niño? A los 2 años, entre 11 y 14 horas (con siestas). De 3 a 5 años, entre 10 y 13 horas. De 6 a 12 años, entre 9 y 11 horas.

3. C4H: Do you know good sleep helps with eating better? Tired kids (and adults!) tend to want junk food more and to eat more than they need.

C4H: ¿Sabía que dormir bien ayuda a comer mejor? Los niños (¡y los adultos!) cansados tienden a comer comida chatarra o a comer más de lo que necesitan.

4. C4H: Children who don't sleep enough are at high risk of unhealthy weight gain. Move bedtime earlier, keep regular sleep schedules, and limit screen time.

C4H: No dormir lo suficiente eleva el riesgo de subir mucho de peso. Acueste al niño más temprano, fije horarios de sueño y limite el tiempo frente a pantallas.

5. C4H: Keep TV & all screens out of rooms where kids sleep. They may be more willing to go to sleep, fall asleep faster and sleep longer with no screen there.

C4H: No tenga televisores ni pantallas en los cuartos en que los niños duermen. Así se irán a la cama más fácilmente, se dormirán más pronto y dormirán más.

6. C4H: Make sleep a priority. Stick to regular bedtime and wake times for your child.

C4H: Haga del sueño una prioridad. Tenga un horario habitual para que el niño se acueste y se levante.

7. C4H: Bedtime! Make it a quiet routine for your child. A bath or shower, pajamas, brush teeth, read, listen to soft music. Keep screens off during this time.

C4H: Su niño necesita una rutina tranquila a la hora de acostarse: un baño, pijama, cepillarse los dientes, leer o escuchar música. Apague las pantallas.

8. C4H: Try the 3 Bs: Bath (or shower), book, and bed! Routines make bedtime easier for parents and children of all ages.

C4H: Las rutinas a la hora de acostarse facilitan las cosas para los padres y los niños. Pruebe estos tres trucos: baño (o ducha), libro y ¡a la cama!

9. C4H: For sleep, make your child's room dark, cool, comfy and quiet. If there's a screen there, take it out, or at least keep it off the hour before bedtime.

C4H: Trate de que el cuarto del niño sea oscuro, fresco, cómodo y tranquilo. Si hay pantallas allí, sáquelas o apáguelas una hora antes de acostarlo.

10. C4H: Kids need sleep! Check out these tips and information on bedtime basics:
<http://lil.ms/j88>

C4HL Los niños necesitan dormir. Lea estos consejos y esta información sobre lo esencial a la hora de dormir: <http://lil.ms/j88>

11. C4H: Kids need plenty of sleep. So do adults. It helps kids do better in school & helps everyone be in better moods. Turn screens off earlier and go to bed.

C4H: Los niños y los adultos necesitan dormir bien. A los niños les va mejor en la escuela y todos tienen mejor humor. Apaguen las pantallas y ¡a dormir!

Physical Activity

1. C4H: What does your child like to do to be active? Walk, swim, play ball, run, dance, or bike ride? There's something for everyone. Help get them started.

C4H: ¿Cómo se mantiene activo su niño? ¿Camina, nada, juega a la pelota, corre, baila o monta en bicicleta? Hay algo para todos los gustos. Ayúdele a comenzar.

2. C4H: Is active time a part of your child's day? It may not happen if it is not planned. Walk, bike, join a sports class or team, play outside, dance around!

C4H: ¿El ejercicio forma parte del día de su niño? Planifíquelo para que suceda: caminar, montar en bicicleta, jugar en un equipo, jugar afuera o bailar.

3. C4H: Before you & your child go out, think if you can walk where you're going. Walk or bike to school, the store, or a friend's. If you can do it, go for it!

C4H: Antes de salir con el niño para ir a la escuela, la tienda o la casa de un amigo, piense si pueden ir caminando o en bicicleta. Si se puede, ¡háganlo!

4. C4H: Get set, go! Plan active time every day for your child. Make it a set part of the day –like eating meals, going to school, brushing teeth, etc.

C4H: Reserve tiempo todos los días para que su niño se mantenga activo. Esto debe formar parte del día, como comer, ir a la escuela o cepillarse los dientes.

5. C4H: Help your child be more active. Going up? Walk 2 flights, then ride the elevator if you need to. Going to the store? Park far from the door & walk.

C4H: Ayúdele a su niño a ser más activo. ¿Van a un piso alto? Caminen 2 pisos y luego tomen el ascensor. ¿Van a la tienda? Estacionen lejos y caminen un rato.

6. C4H: There are 1,440 minutes in a day. Head outside and run around for 60 of them. You can split that time up through the day, or do it all at once.

C4H: El día tiene 1440 minutos. Salga de casa y corra durante 60 minutos. Puede hacerlo de una vez o repartir ese tiempo durante todo el día.

7. C4H: Being active when it is cold or wet outside can be hard. But you can do it! Grab a warm coat, boots, maybe an umbrella too, and head out for a family walk.

C4H: Mantenerse activos si hace frío o llueve es difícil pero posible. Salgan a caminar en familia con abrigo, botas y paraguas.

8. C4H: Make family time be active time. Take a walk together, play ball, jump rope. Stuck inside? Dance party! Or do jumping jacks, sit-ups, and push-ups.

C4H: Hagan ejercicio en familia. Caminen, jueguen a la pelota y salten a la cuerda juntos. ¿Y en casa? Bailen, brinquen o hagan sentadillas y abdominales.

Screen time

1. C4H: Your child's doctor suggests less than 2 hours a day of screentime. This is time on TV, DVDs, movies, computer, video games –even on a phone or ipad!

C4H: El médico del niño recomienda menos de 2 horas diarias ante la pantalla (televisión, videos, películas, computadora y videojuegos, ¡en celular o iPad!).

2. C4H: Kids need limits! Keep screen time to 2 hours or less a day. Help your child plan how to use that time. For example, watch 1 show then turn off the TV.

C4H: El tiempo de pantalla de los niños no debe ser de más de 2 horas. Ayúdeles a planear cómo usarlo, por ejemplo, ver un programa y apagar luego el televisor.

3. C4H: Kids who watch a lot of TV are more likely to gain extra weight. Turn off the screens and make a list of fun ways to be active. Play more, watch less!

C4H: Los niños que ven mucha televisión tienen más probabilidades de subir más de peso. Apague el televisor y hagan una lista de actividades. ¡Jueguen más!

4. C4H: Remember, you are your child's role model! Limit your own screen time to help your children do the same.

C4H: Recuerde que usted les da ejemplo a sus hijos. Limite el tiempo que pasa frente a la pantalla para que ellos hagan lo mismo.

5. C4H: Have questions about media and your child? Check out this great website. Even ask your own questions! {{ <https://cmch.tv/parents/>}}

C4H: ¿Tiene preguntas sobre los medios de comunicación y su niño? Consulte este sitio web. ¡Puede incluso hacer preguntas! {{ <https://cmch.tv/parents/>}}

6. C4H: Does your child have more screen time than you would like? Let them plan up to 2 hours to spend on it. Then plan time to be active in the day too.

C4H: ¿Su niño pasa más tiempo frente a una pantalla de lo que usted quiere? Deje que planifique hasta 2 horas para hacerlo. Planifiquen también la actividad.

SSBs/Healthy drink options

1. C4H: Try for zero! Drinking 0 sugary drinks is best for kids (and everyone else too). Give water when they are thirsty and water or white milk with meals.

C4H: Evitar las bebidas azucaradas es lo mejor para los niños y todos los demás. Deles agua cuando tengan sed y ofrézcales agua o leche sola con las comidas.

2. C4H: A “sugary drink” is any drink that contains sugar, like soda, juice (even 100%), fruit drinks, and sports drinks. Drink water or white milk instead.

C4H: Las bebidas azucaradas son las que contienen azúcar, como gaseosas, jugos (incluso de pura fruta), refrescos y bebidas deportivas. Tome agua o leche sola.

3. C4H: Water bottles make drinking water easy. Help your child find a bottle s/he likes, and send it with them to school, child care, or camp.

C4H: Ayúdele a su niño a encontrar una botella reutilizable de agua que le guste, para que la lleve a la escuela, la guardería o el campamento.

4. C4H: Drinking sugary drinks increases risk of chronic diseases like diabetes and heart disease. Think of sugary drinks only as a once-in-a-while treat.

C4H: Ofrézcale bebidas azucaradas solo de vez en cuando, ya que elevan el riesgo de sufrir enfermedades crónicas, como diabetes y enfermedades del corazón.

5. C4H: Most juices and sports drinks are loaded with sugar and calories --even 100% juice is. When your child is thirsty, water should be the go-to drink.

C4H: La mayoría de los jugos y bebidas deportivas están llenos de azúcar y calorías, incluso el jugo de pura fruta. Cuando su niño tenga sed, dele agua.

6. C4H: What do sugar, caffeine, and screen time have in common? Any of them before bed can make it harder for your child to fall asleep.

C4H: ¿En qué se parecen el azúcar, la cafeína y el tiempo frente a una pantalla? Cualquiera de ellos antes de acostarse puede dificultar que su niño se duerma.

7. C4H: Skip sugary drinks for kids. Choose water instead. Seem too plain? Make it fun with a straw, or orange and lemon slices. Or give sparkling water a try.

C4H: No les dé a los niños bebidas azucaradas. Ofrézcales agua. Agréguele rodajas de naranja o limón y póngale un popote. O deles agua mineral.

8. C4H: Drink more water! Sugary drinks aren't good for your child's teeth or weight. Water is good for the whole body. And for every body!

C4H: : Tome más agua. Las bebidas azucaradas no son buenas para los dientes ni para el peso del niño. El agua es buena para todo el cuerpo.

9. C4H: Wondering why you should limit how much juice your child drinks? Even 100% juice has a lot of sugar & calories that they are better off without.

C4H: ¿Se pregunta por qué debe limitar la cantidad de jugo que su niño toma? Porque aunque sea de pura fruta, tiene mucha azúcar y calorías que él no necesita.

10. C4H: Try for zero! Drinking 0 sugary drinks on most days is best for all of our bodies. Think of sugary drinks as a treat – not something to have every day.

C4H: Evitar las bebidas azucaradas la mayor parte del tiempo es lo mejor. Tómelas solo de vez en cuando, no todos los días.

Healthy Eating

1. C4H: Keep TV, phone & computer off during meals. Focus on the food and people with you. If that's a big change, start by trying for 1 no-screens meal a day.

C4H: Apague el televisor, el teléfono y la computadora durante las comidas. Concéntrese en los alimentos y en las personas. Comience con una comida así al día.

2. C4H: Frozen, fresh, canned? For fruits & veggies, they're all good! Take 30 seconds and learn more: <http://cookingmatters.org/tips/video-fresh-frozen-or-canned>

C4H: ¿Congeladas, frescas o enlatadas? Si se trata de frutas y verduras, ¡todas son buenas! Vea este video: <http://cookingmatters.org/tips/video-fresh-frozen-or-canned>

3. C4H: Snack makeover! Once a day give fruit or a vegetable in place of chips or a granola bar. Kids can help wash and prep fruits & veggies for easy snacking.

C4H: Cambie uno de los bocadillos ricos en calorías de su niño por una fruta o verdura. Él puede ayudar a lavar y preparar las frutas y verduras de la merienda.

4. C4H: Limiting fast food is good for everyone. If it's a regular part of your family's diet, think how to cut back on the times per month you eat it.

C4H: Limitar las comidas rápidas es bueno para todos. Si su familia las consume a menudo, piense en cómo reducir las veces en que las consumen cada mes.

5. C4H: Check out ChopChop Magazine for kids online: <http://www.chopchopmag.org/> and get your kids helping in the kitchen. Healthy cooking ideas and lots of fun!

C4H: Visite la revista ChopChop en Internet: <http://www.chopchopmag.org/> y pida la ayuda de sus niños en la cocina. ¡Vea ideas saludables y mucha diversión!

6. C4H: Think about what, when, where, and how your kids eat. Take time to enjoy meals, together at least a few times a week, with TV and other screens off.

C4H: Piense en qué, cuándo, dónde y cómo comen sus niños. Reserve tiempo para comer en familia varias veces por semana, sin televisor ni otras pantallas.

7. C4H: Does your child eat out of boredom, or because they feel angry or sad? Plan something else at those times, like walk, bike, read, or play with a friend.

C4H: ¿Su niño come cuando está aburrido, enojado o triste? Planee otra cosa para esas ocasiones, como caminar, montar en bicicleta, leer o jugar con un amigo.

8. C4H: Plate size matters! People tend to eat less using smaller plates because it feels better to have a more full plate. Try smaller plates with your family.

C4H: El tamaño del plato importa. Comemos menos si nos servimos en platos más pequeños porque ver el plato más lleno satisface más. Inténtelo en su familia.

9. C4H: School lunch can be a balanced meal of protein, fruit and vegetables. Ask what your child eats at school. Not so healthy? Think how to make it better.

C4H: El almuerzo escolar puede equilibrar las proteínas, verduras y frutas. ¿Qué come su niño en la escuela? ¿No es saludable? Trate de mejorarlo.

10. C4H: Want a free app for yummy, low-cost recipes? Go to <http://cookingmatters.org> and get cookin'! Lots of ideas for healthy meals to cook on a budget.

C4H: ¿Quiere una aplicación gratuita con recetas deliciosas y económicas? Visite <https://cookingmatters.org> y ponga manos a la obra.

11. C4H: Holidays and birthdays make healthy eating hard. Help your child learn to make good choices. Eat a balanced meal, then have a small amount of treats.

C4H: En los festivos y cumpleaños es difícil comer alimentos saludables. Tome buenas decisiones con su niño. Coman una comida equilibrada y un postre pequeño.

12. C4H: Family meals are important for raising healthy kids. Think how often you sit down together for meals and then think how you can start doing it more.

C4H: Las comidas en familia son importantes para criar niños sanos. Piense en la frecuencia con que comen juntos y auméntela.

13. C4H: Snacktime? Great time for fruits & vegetables! Protein helps fill you up, so try fruit with yogurt, celery and peanut butter or apple & a cheese stick.

C4H: Coma frutas y verduras acompañadas de proteínas a la hora de la merienda. Pruebe frutas con yogur, apio con mantequilla de maní o manzana con queso.

14. C4H: Most fast food has excess calories, sodium, and unhealthy fats. Eat more meals made at home and limit having fast food to less than 1 or 2 times a month.

C4H: La mayoría de las comidas rápidas tienen exceso de calorías, sodio y grasas poco saludables. Coman más en casa y límitenlas a menos de 1 o 2 veces al mes.

15. C4H: Are your kids broccoli eaters? If not, give this recipe a try and they just may be surprised: <http://www.chopchopmag.org/recipe/oven-roasted-broccoli>

C4H: ¿Sus niños comen brócoli? Si no, prepare esta receta y tal vez los sorprenderá: <http://www.chopchopmag.org/recipe/oven-roasted-broccoli>

16. C4H: Having kids help in the kitchen is a great way to get them to try new foods. Check out these recipes to make with kids: <http://www.chopchopmag.org/recipes>

C4H: Los niños que ayudan en la cocina prueban alimentos nuevos. Ensaye estas recetas: https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/sp_recip.pdf

17. C4H: If fresh fruits and vegetables seem too expensive, go for frozen and canned! Find ones without added sauces or salt for a great choice.

C4H: Si las frutas y verduras frescas están muy caras, cómprelas congeladas y enlatadas. Prefiera las que no tengan salsas ni sal adicional.

18. C4H: Shopping tip: Skip middle grocery aisles and just shop the outer circle of a store. In most stores that is where you will find healthier food choices.

C4H: Cuando vaya al supermercado, evite los pasillos centrales. Vaya a la periferia de la tienda. Allí encontrará los alimentos más saludables.

19. C4H: Have you heard of “mindful eating”? The idea is to slow down, enjoy and focus on the food. Think about how it tastes & smells. Try it with your kids!

C4H: ¿Ha oído hablar de “comer con atención plena”? Es comer más despacio, centrándose en la comida. Fíjese en cómo huele y sabe. Inténtelo con sus niños.

20. C4H: Limit the junk food in your home and keep washed, cut, ready to eat fruits and veggies around for snacking. Try hummus or yogurt dip with them.

C4H: Limite la comida chatarra que tiene en casa. Tenga a mano frutas y verduras lavadas, cortadas y listas para comer con yogurt y *hummus*.

21. C4H: A tip for choosing healthier foods: Pick food most like what is in nature...an apple instead of an apple bar, a handful of nuts instead of a granola bar.

C4H: Escoja alimentos que se parezcan más a como están en la naturaleza, por ej., una manzana o un puñado de nueces en vez de una barra de manzana o de granola.

22. C4H: What you eat matters, so check out ChooseMyPlate.gov/MyPlate and learn how to get the most out of your family’s meals.

C4H: Lo que usted come importa. Visite <https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish> y aprenda cómo aprovechar al máximo las comidas familiares.

23. C4H: Skip the chips, and the ads. Too much screen time can contribute to an unhealthy weight. Food ads make kids want to snack, even if not hungry.

C4H: Eviten los anuncios. Pasar demasiado tiempo frente a una pantalla puede contribuir a un peso poco saludable. Los anuncios de alimentos dan deseos de comer.

24. C4H: Keep treat foods for special times. Make daily snacks a time to offer kids fruits & veggies. Try lowfat dip with carrots, cucumbers, apples or bananas.

C4H: Deles a los niños frutas y verduras a la merienda: zanahorias, cohombros, manzanas o plátano con salsa baja en grasa. Deje las golosinas para otra ocasión.

25. C4H: The Nutrition Facts label on packaged food tells you about what you are eating. Check how many servings are in a container. You may be surprised!

C4H: La etiqueta de información nutricional de los alimentos envasados le dice qué está comiendo. Mire cuántas porciones tiene el envase. Podría sorprenderse.

26. C4H: Unsure which foods are the best choices? Start learning to read food labels here: <http://cookingmatters.org/tips/video-reading-nutrition-facts-panel>

C4H: ¿No sabe qué alimentos son mejores? Aprenda a leer la etiqueta de los alimentos: <http://cookingmatters.org/tips/video-reading-nutrition-facts-panel>

27. C4H: Make your home a healthy one. Sweets or chips are ok once in a while, but save them for special times, not every day foods that you keep in your house.

C4H: Haga de su hogar un lugar saludable. Reserve los dulces y las papas fritas para ocasiones especiales. No los tenga a mano en casa todos los días.

28. C4H: What's for snack? Save chips & cookies as special treats. For snack try yogurt, fruit, oatmeal, banana, peanut butter on toast, or veggies with hummus.

C4H: Merienden yogur, frutas, avena, plátanos, mantequilla de maní en tostada o verduras con *hummus*. Las papas fritas y las galletas no son para todos los días.

29. C4H: If your family is trying to eat healthier, cut back on fast food and packaged foods. Eat more fruits and veggies. Fresh, frozen, canned are all good!

C4H: Si su familia quiere comer mejor, evite la comida chatarra y los alimentos envasados. Coma frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas.

30. C4H: Make meals colorful! Fill half the plate with fruits, vegetables. Make the other half whole grains (like brown rice) & healthy proteins (fish, beans).

C4H: ¡Pongan color en las comidas! Llenen la mitad del plato de frutas y verduras. La otra mitad, de granos integrales y proteínas saludables.

31. C4H: What's a healthy protein? Some examples are beans, nuts, eggs, fish and chicken. Skip the bacon, hot dogs and cold cuts (at least most of the time).

C4H: Ejemplos de proteínas saludables: frijoles, nueces, huevos, pescado y pollo. Evite casi siempre el tocino, los perros calientes y los embutidos.

32. C4H: Most of us eat lots of grains. Some are healthier than others! At the store, look for *100% Whole Grain* on labels, like oats, whole wheat, brown rice.

C4H: Comemos muchos granos, unos más saludables que otros. Opte por los que sean 100% integrales, como la avena, el trigo integral y el arroz integral.

33. Dairy is part of a healthy diet. Have plain white milk, a small amount of cheese, or plain yogurt (add fruit for flavor!) as part of a snack or meal.

CH4: Los lácteos forman parte de una alimentación saludable. Consuma leche sola, queso (un poco) y yogur sin sabor (¡con frutas!) en las comidas y meriendas.

34. There are so many kinds of fruits and vegetables. Try lots of them and see which your child likes best. At meals make half the plate be fruit or vegetables.

CH4: Hay muchos tipos de frutas y verduras. Ensaye varias para ver cuáles le gustan a su niño. En las comidas, llene la mitad del plato con frutas y verduras.

35. For snacks and meals that can help keep your body healthy, skip the sugary, salty, fried and fast foods. Eat fruits and vegetables instead.

CH4: Para mantenerse sano, evite las comidas rápidas y los alimentos azucarados, salados y fritos en meriendas y comidas. Prefiera las frutas y las verduras.

Bullying

1. C4H: Children may be teased or bullied at school, in your neighborhood, or online. Support your child. Talk to them about what to do if they are bullied.

C4H: Los niños pueden ser víctimas de acoso en la escuela, el vecindario o el Internet. Apoye a su niño. Hable con él sobre lo que puede hacer si lo acosan.

2. C4H: Is your child bullied? Help them get the support they need. Talk to the school principal or nurse. They are there to help you.

C4H: ¿Su niño es víctima de acoso escolar? Busque el apoyo que él necesita. Hable con el director o la enfermera de la escuela. Ellos le ayudarán.

3. C4H: Is your child bullied? Ask them. For more information about what to do about kids and bullying go to: {{ <https://www.stopbullying.gov/prevention/index.html>}}

C4H: ¿Su niño es víctima de acoso escolar? Pregúntele. Más información sobre el acoso escolar en: [{{https://www.stopbullying.gov/prevention/index.html}}](https://www.stopbullying.gov/prevention/index.html)

Social/Emotional health

1. C4H: Build your child's confidence. Ask what she likes about herself. What is she good at? Encourage her to do what makes her feel good about herself.

C4H: Estimule la autoconfianza de su niño. Pregúntele qué le gusta de él. ¿Qué cosas hace bien? Anímelo a hacer lo que le haga sentirse bien consigo mismo.

2. C4H: Want tips to support your child's social and emotional wellness? [{{http://tinyurl.com/AAP-mental-health}}](http://tinyurl.com/AAP-mental-health)

C4H: ¿Necesita consejos sobre cómo apoyar el bienestar social y emocional de su niño? [{{http://tinyurl.com/AAP-mental-health}}](http://tinyurl.com/AAP-mental-health)

3. C4H: Feeling stressed is natural for kids as well as adults. Work with your child to recognize stress and manage it better. What helps them to feel better?

C4H: El estrés es normal en los niños y en los adultos. Colabore con el niño para reconocer el estrés y controlarlo mejor. ¿Qué le hace sentir mejor?

4. C4H: A minute of relaxation? Surely you and your child can use it. Try this together! [{{https://www.destressmonday.org/}}](https://www.destressmonday.org/)

C4H: ¿Tiene un minuto para relajarse? Usted y su niño pueden aprovecharlo. ¡Intenten esto juntos! [{{https://www.destressmonday.org/}}](https://www.destressmonday.org/)

5. C4H: Make time to relax and breathe. With your child, take long, slow, deep breaths in while counting to 3. Then let the breath out slowly, counting to 3.

C4H: Reserve tiempo para relajarse y respirar con su niño. Tomen aire lenta y profundamente contando hasta 3. Luego déjenlo salir despacio, contando hasta 3.

6. C4H: Everyone needs support from friends and family. Encourage your child to spend time with people who make them happy and who they can talk to.

C4H: Toda persona necesita apoyo de familiares y amigos. Motive a su niño a pasar tiempo con personas que lo hagan feliz y con quienes pueda hablar.

7. C4H: Want tips to support your child's social and emotional wellness? [{{http://tinyurl.com/AAP-mental-health}}](http://tinyurl.com/AAP-mental-health)

C4H: ¿Necesita consejos sobre cómo apoyar el bienestar social y emocional de su niño? [{{http://tinyurl.com/AAP-mental-health}}](http://tinyurl.com/AAP-mental-health)

Resources

1. C4H: Do you use community resources to support your family's healthy living? Check out the YMCA, recreation center, farmers markets and more!

C4H: ¿Usa recursos comunitarios para que su familia lleve una vida sana? Vaya a la YMCA, el centro de recreación, el mercado agrícola y otros lugares.

2. C4H: Need more money for food? You may be able to get SNAP benefits. SNAP gives money to buy food at the grocery store. Call for information.
<https://www.fns.usda.gov/snap/contact/state-information>

C4H: Si necesita dinero para comprar alimentos, quizá reciba beneficios del programa SNAP. Averigüe: <https://www.fns.usda.gov/snap/contact/state-information>

3. C4H: Planning a family day out? Ask if your local library has lower cost (or sometimes free!) passes to museums, zoos, and other fun spots around town.

C4H: Quiere hacer una actividad con su familia? La biblioteca en su zona puede que tenga pases con descuento para museos, zoológicos, y otros sitios divertidos.

Parenting

1. C4H: Why do YOU want your child to be a healthy weight? Long-term health? Fit clothes for their age? Whatever it is, commit to helping your child get there.

C4H: ¿Por qué quiere que su niño tenga un peso saludable? ¿Por su salud a largo plazo? ¿Para que le quede bien la ropa de su edad? Ayúdelo a lograrlo.

2. C4H: Don't focus on numbers on a scale, focus on making healthy choices. Think of things you and your family can do to be healthier.

C4H: En vez de centrarse en los números de la balanza, piensen en tomar decisiones saludables. ¿Qué cosas pueden hacer en familia para ser más saludables?

3. C4H: Parenting is tough and getting kids to eat and move in healthy ways is hard, but it's worth it! Set small goals and give praise when you can.

C4H: Criar a los hijos es difícil. Hacer que coman y sean activos también lo es, pero vale la pena. Póngales metas sencillas y felicítelos cuando las logren.

4. C4H: A healthy lifestyle is good for everyone. Commit to making healthy choices as a family!

C4H: Un estilo de vida sano es bueno para toda persona. Comprométanse a tomar decisiones saludables en familia.

5. C4H: Healthy is good for everyone. Commit to making good choices as a family! Enjoy healthy foods together at the table, take a walk or play an active game.

C4H: Lo saludable es bueno para todos. Tomen decisiones saludables en familia. Coman alimentos saludables, salgan a caminar o participen en un juego activo.

6. C4H: Kids need and love your praise. So when they make healthy choices (like having a healthy snack or choosing to be active) let them know you're proud.

C4H: Los niños necesitan y aprecian sus elogios. Cuando ellos tomen decisiones saludables (comer algo saludable o salir a jugar) diga que se siente orgulloso.

7. C4H: Change is hard. Plan ahead for things that can get in the way of healthy living and how to handle them. Your child needs your support to be healthier.

C4H: Cambiar es difícil. Piense de antemano en las cosas que dificultan llevar una vida sana y en cómo superarlas. Su niño necesita su apoyo para ser más sano.

8. C4H: Write down goals & track how your family is doing. Mark a calendar with a star each day you reach the goal. See if you can fill the month with stars!

C4H: Escriba las metas de su familia y registre sus avances. Ponga una estrella en el calendario cada día en que logren la meta. ¡Traten de llenar todo el mes!