

Atencion Padres!



¡Usted es la influencia mas grande que tiene su hijo/ja!

La responsabilidad mas grande que tiene usted es ser el mejor ejemplo que pueda ser para su hijo/ja. Los padres y guardianes que comen saludable y hacen ejercicio tienen un gran impacto en las vidas de sus hijos. Como padre usted no debería pedirle a su hijo/ja que hagan cambios que usted no esta dispuesto hacer. Si hijo/ja tendrá mas éxito si hacen cambios juntos. Si usted quiere que su hijo/ja se exitoso en la vida usted debería ser un buen ejemplo.

¿Que estad comiendo?

¿Que tan activo es usted?

¿So Quien tiene la responsabilidad?

Es importante que divida las responsabilidades con su hijo/ja.

Mama y Papa es su trabajo decidir:

- Que comida es ofrecida.
- Cuando la comida es ofrecida
- Cuando se va a comer la comida

Niños su responsabilidad es:

- Si el o ella va a comer.
- Cuanto el o ella se va comer de las comidas que son ofrecidas.

Es muy importante que usted deje a su hijo/ja hacer su trabajo. No es fácil hacer cambios de dieta, y su hijo/ja va a beneficiarse de que usted le de el apoyo que necesitan.