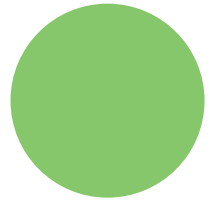
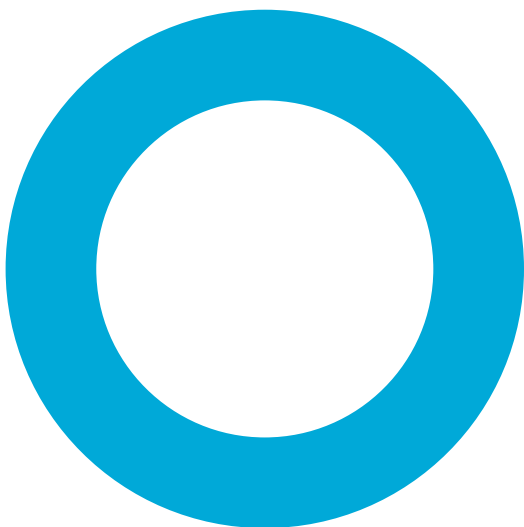


Todos los Niños Saludables



# GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE

Un recurso para las familias e individuos para cambiar los hábitos de la salud y crear hábitos saludables para una vida próspera.



**Blank Children's Hospital**  
**UnityPoint Health**

*A department of UnityPoint Health - Des Moines - Iowa Methodist Medical Center*

# PROGRAMA DE NIÑOS SALUDABLES DE BLANK

## Nuestra Misión

El programa de niños saludables aspira a ayudar a todos los niños a vivir estilos de vida saludables a través de proveer educación y programas para niños, padres, educadores, proveedores de cuidados de la salud y cuidadores de niños, con la meta de prevenir y tratar un Índice de Masa Corporal (BMI por sus siglas en Inglés) elevado y las enfermedades asociadas tal como la diabetes Tipo II.

## Nuestro Enfoque

El Programa de Niños Saludables está logrando su misión a través de una combinación de esfuerzos en tres áreas:

- Promoción Comunitaria - Todos los niños saludables
- Investigación
- Tratamiento

**¡Todos los niños saludables... porque todos los niños merecen estar saludables!**

## BIENVENIDO A LA GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE DE TODOS LOS NIÑOS SALUDABLES!

Este recurso le ayudará a decidir qué cambios debe hacer a sus hábitos y los de su familia y así mejorar las expectativas de su salud. Muchas veces los padres y cuidadores llegan a un punto de querer hacer cambios y sienten culpabilidad sobre no haber hecho cambios más pronto o dejarlos de hacer al punto en que ellos o sus hijos comienzan a tener problemas de la salud.

¡Este no es el lugar para sentir culpabilidad! Todas las personas tienen circunstancias únicas que están enfrentado y todos quieren lo mejor para el bienestar de sus familias. Adicionalmente, **no hay una sola meta o trayectoria que es la correcta para todos**. Algunas familias sienten que tienen un buen control sobre la nutrición, pero necesitan ayuda con la actividad física. Otras familias pueden estar intentando buscar la manera de cómo hacer que sus niños duerman más. ¡Estamos aquí para ayudar!



¡Bienvenidos!

## ¿PORQUE HACER ESTOS CAMBIOS? ?

Algo que se preguntan los cuidadores es “¿Porque es importante hacer estos cambios?” Hay muchos beneficios que ocurren como resultado de comer frutas y vegetales, de hacer actividad física todos los días, y de dormir más horas, al igual que reducir el tiempo de pantalla. **Mejoría en prestar atención** en la escuela y el trabajo, **aumento de energía**, y un **sistema inmune más fuerte** son algunos de los beneficios que podemos observar al hacer pequeños cambios en estas áreas. Adicionalmente, estamos viendo más y más niños menores de 18 años con altos niveles de colesterol, glucosa, insulina, y enzimas del hígado. Esto puede resultar en Diabetes Tipo 2, problemas del corazón, e incluso problemas del hígado que pueden extenderse a la adultez.

Tomar un buen paso inicial en mejorar los hábitos de la salud no solo puede ayudar a **prevenir la enfermedad** ahora, pero también en su vida futura. Aunque tenga un niño con algunas de estas preocupaciones médicas, hacer cambios ahora puede resultar en una gran mejoría en los resultados de pruebas de laboratorios y podría hasta reducir los riesgos de complicaciones adicionales. Tenga en cuenta que no solo los niños que tengan un Índice de Masa Corporal Elevado pueden tener estas preocupaciones. Los niños que tienen un Índice de Masa Corporal dentro de un parámetro “Normal” pueden también tener resultados de laboratorios elevados mientras que algunos niños que están en el rango elevado del Índice de Masa Corporal pueden tener resultados de laboratorio perfectamente normales. ¡La parte importante es tomar **decisiones saludables** que le van a permitir tener una vida lo más saludable posible!

## ¿DÓNDE COMENZAR?

Hay tantas áreas para abordar y puede ser abrumante decidir dónde poner el enfoque. ¡No tiene que abordar todas las áreas a la misma vez! **Escoja un área** en la cual usted quiere hacer cambios y comience con **pasos pequeños** de manera gradual. Use el programa de 5210 como una guía para identificar un área en que enfocarse. Asegúrese de incluir a todas la personas en el hogar que van a tomar parte en el cambio. Cuando los niños forman parte del proceso de decidir en qué áreas enfocarse, hay más probabilidad de que tomen las riendas de la meta establecida y logren hacer progreso hacia esa meta. La lista a continuación demuestra algunas áreas donde comenzar.

<b>5</b>	<b>o más frutas y verduras. Come más frutas y verduras.</b>
<b>2</b>	<b>horas o menos de tiempo en pantalla recreativo. Limita el tiempo en la televisión, los computadores y los celulares.</b>
<b>1</b>	<b>hora o más de actividad física. Jugar y moverse más.</b>
<b>0</b>	<b>bebidas azucaradas. Bebe agua.</b>

- **Aumente las frutas y vegetales.**
- **Aumente la actividad física.**
- **Disminuya las bebidas azucaradas y las comidas.**
- **Disminuya el tiempo de pantalla.**
- **Mejore como duerme.**

Una vez decida seleccionar un **área general**, entonces puede empezar a **limitarse** a lo que va a hacer en esa área.

## COMENZAR LOS CAMBIOS Y ESTABLECER METAS

Ahora que ya ha escogido trabajar en un área general, es momento de definir los detalles. **¡Recuerde comenzar con pasos pequeños!** Por ejemplo, tal vez usted decide que su familia necesita más vegetales. Las investigaciones han demostrado que consumir 5 porciones de frutas y vegetales todos los días puede producir grandes beneficios a la salud. Esto puede ser 3 vegetales y 2 frutas u otro tipo de combinación. Evalúe su punto de partida: ¿Cuántos vegetales su familia consume en un día actualmente? Tal vez solo es uno y a veces ninguno.

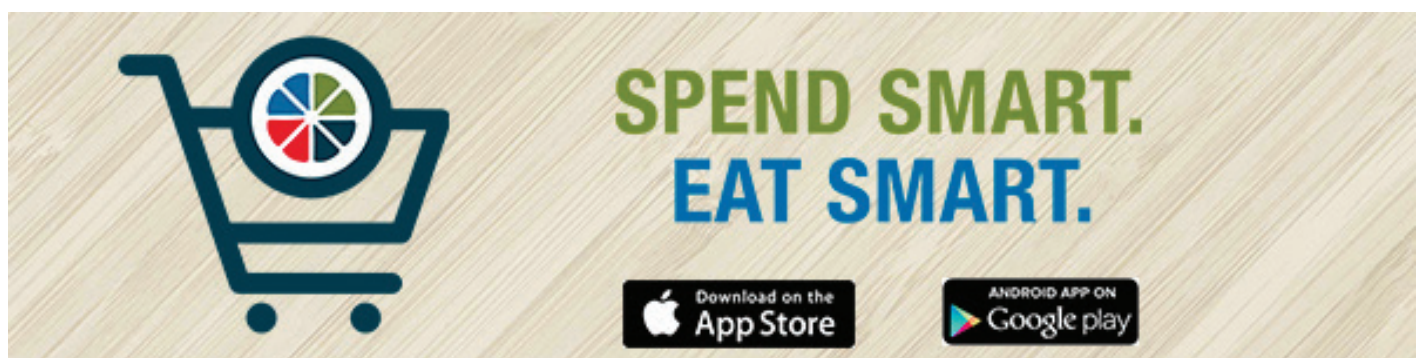
Un lugar donde comenzar sería **establecer una meta** de comer un vegetal todos los días. Haga una lista con su familia de vegetales que les gustan y de los que no les gustan e incluso vegetales que no han probado anteriormente. A lo mejor a todos les gustan las zanahorias. Tal vez solo a una persona le gustan los frijoles verdes. Tal vez todos dicen que no les gusta el calabacín (zucchini), pero la realidad es que nunca lo han probado.

## EJEMPLO

Busque una libreta o calendario. Escriba cuales vegetales usted quiere probar cada día de la semana y con qué comidas quiere integrarlos. Como sabe que tal vez a todos les gustan las zanahorias, añádalas 2 o 3 veces. Añada los frijoles verdes una vez. Añada el calabacín (zucchini) una vez. Llene el resto de los días con otros vegetales que le gusten a su familia. Trate de solo añadir una comida nueva cada semana. Si es una comida que a solo 1 o 2 personas en la familia les gusta, póngala en la lista y exhorte a todos los que dicen que no les gusta a por lo menos probar unos pocos bocados.

Luego, busque unas recetas. Puede que haya algunas que ya le gusten y sabe ya cómo prepararlas. Tiene que encontrar una nueva receta para el vegetal que no a todos les gusta o para el nuevo vegetal que todos van a probar. A veces, solo tenemos que buscar la mejor manera de preparar la comida. A algunas personas les gustan las zanahorias cocidas, mientras que otras solo pueden comerlas sin cocer. El siguiente enlace es un buen recurso para ayudar con el aprendizaje sobre cómo preparar las frutas y vegetales, y al igual ofrece una variedad de recetas: la página web Spend Smart, Eat Smart y el app móvil de Iowa State Extension.

<https://spendsmart.extension.iastate.edu/>



Ahora que usted sabe cuáles vegetales están comiendo y en qué días, y en que comidas, y ya tiene las recetas para estas comidas, solo tiene que asegurarse de buscarlos cuando vaya al supermercado o al mercado de productos agrícolas local. Si es posible, incluya a sus niños en preparar los vegetales. Es más probable que los niños lo prueben si se les permite ayudar a prepararlo.

Este proceso también puede ser usado para cosas como aumentar la actividad física, lograr dormir más, o cualquier otra meta. La clave es comenzar con pasos pequeños y añadir gradualmente. Monitorear su progreso en una hoja/formulario puede ser beneficioso. Una simple hoja de mantener el control de sus metas está disponible al final de esta guía.

### **Pasos a seguir para establecer un meta de salud**

1. Decida el área en que se quiere enfocar.
2. Establezca una meta pequeña que sea alcanzable. Use el proceso de metas INTELIGENTES en la próxima página.
3. Sea específico sobre quien, que, donde, cuando, y como.
4. Mantenga un registro de su progreso en una hoja de monitoreo de metas.





# ESTABLECIENDO METAS INTELIGENTES

Establecer metas es una de las claves para cambiar hábitos. Usando un formato de metas inteligentes le ayuda a crear un plan que le ayuda a llegar a donde quiere estar.



**SPECIFIC (ESPECÍFICO)** Exprese lo que usted quiere lograr, como lo va a hacer, y otros detalles tales como cuando y donde. Específico significa que usted va a observar todos los aspectos de la meta y claramente identificarlos para que sepa exactamente que planea hacer.



**MEASURABLE (MEDIBLE)** Este paso usualmente incluye un número tal como cuantas porciones, número de minutos, o número de días por semana.



**ATTAINABLE (ALCANZABLE)** Pregúntese a sí mismo si esta meta es algo que usted realmente pueda hacer considerando sus habilidades, situación financiera, o limitaciones de tiempo. Establecer una meta de correr en una caminadora no significa nada si usted no tiene acceso a una caminadora.



**RELEVANT (RELEVANTE)** ¿Tiene esta meta algún significado para mí? ¿Vale la pena dedicarle mi tiempo? ¿Como el lograr esto mejorará mi vida? La "R" puede también representar Realística. Algunas veces nosotros establecemos metas que son realmente grandes o que no toman en consideración ciertas barreras que no podemos superar. ¿Si usted no está haciendo ningún ejercicio ahora, ¿Es realístico establecer una meta de hacer una hora de actividad física todos los días de la semana? Podría ser que si o pudiera ser demasiado para empezar. Probablemente una meta más realística es hacer 20 minutos de actividad física tres veces por semana y aumentar gradualmente hasta una hora y añadiendo días.



**TIME-BOUND (TIEMPO ESTABLECIDO)** Este último paso le puede dar un marco de referencia para el plazo de cuando usted va a trabajar en su meta o plan para cuando alcanzarla.

## Ejemplo:

- Yo voy a comer una porción de (1/2 taza) de vegetales tres días en la próxima semana a la hora de la cena.
- Yo voy a caminar cinco días a la semana por 30 minutos después de la escuela.

Puede aún más desglosar su meta a cuáles días, tipos de vegetales, o cualquier otro detalle específico que le ayude a lograr su meta. Mientras que usted no quiere hacer sus metas muy complicadas, usted también quiere que tengan suficientes detalles para facilitar el saber que hacer.

Después de que haya establecido su meta, hágase estas preguntas para ayudar a determinar si va a necesitar un poco más de motivación o ayuda con su meta o si usted piensa que ya se siente motivado y está listo para abordarla

- ¿Qué tan importante es esta meta para usted en una escala de 0-10?
- ¿Qué tan confiado está que si pueda lograr esta meta?

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**NO es importante en lo absoluto** (Ésto no me importa.)  
**Sin confianza** (No lo puedo hacer.)

**Muy Importante** (Ésto es muy importante para mí)  
**Muy confiado** (puedo hacerlo fácilmente)



**Blank Children's Hospital**  
**UnityPoint Health**

*A department of UnityPoint Health - Des Moines - Iowa Methodist Medical Center*

## EXPANDIR SUS METAS

Trabaje en su primera meta por unas dos semanas hasta que comience a convertirse en una rutina. Cuando se sienta cómodo con su progreso, puede entonces **comenzar a expandir su meta para alcanzar una meta más grande**. En el ejemplo de los vegetales, tal vez decida añadir un segundo vegetal, pero quizás por solo 3 días a la semana. Use el mismo proceso para decidir que, cuando, y como implementará esta meta. Luego de una o dos semanas de trabajar en esa meta, aumentela a 4-5 días y luego a 6-7 días. Este proceso gradual le permitirá lograr éxito sin sentirse abrumado con tratar de hacer demasiado en poco tiempo.

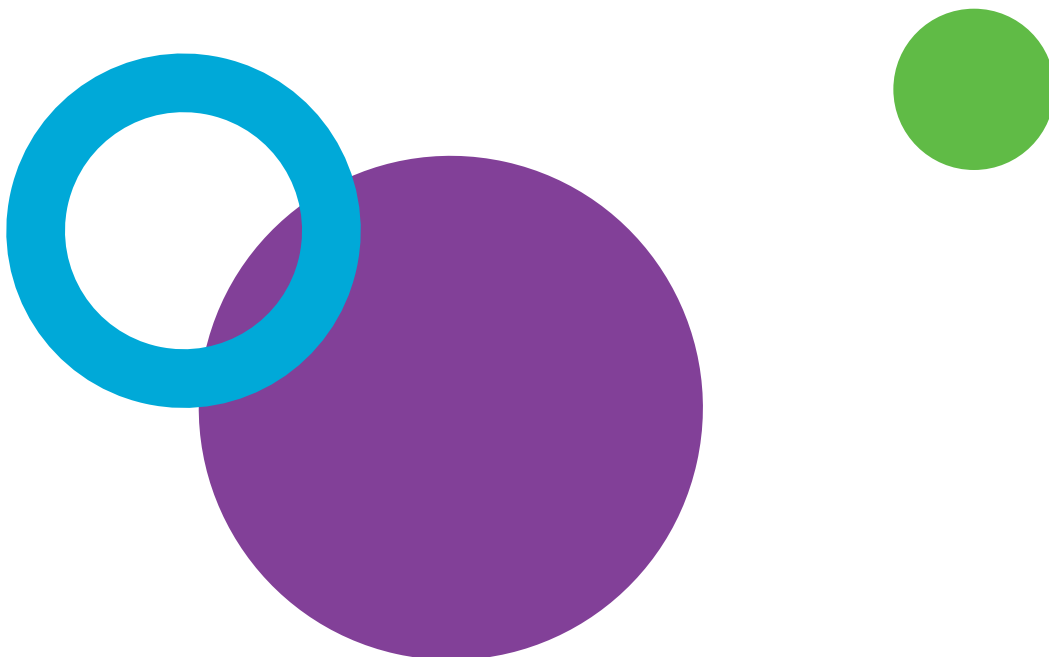
Usted también puede añadir una **segunda meta** en otra área. Tal vez le va muy bien trabajando en la meta de vegetales y también quiere añadir un poco de actividad física. Dependiendo en donde se encuentre actualmente con su actividad física, puede añadir minutos o días de actividad física a su plan. Si está llevando a su perro a caminar dos días por semana a un paso moderado por 15 minutos, añada 5-10 minutos y aumente su velocidad. Tal vez le guste hacer bailes de videos en la casa. Encuentre un video e identifique un momento del día donde lo pueda hacer. Puede añadir metas al principio o a lo largo del proceso.

**¡Recuerde, que estas son SUS metas y USTED es quien decide que funciona para usted!**

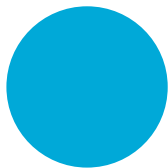
## UNA MENTALIDAD PERSISTENTE

No importa cuán bien organizados sean sus planes, siempre habrá algo que se presentará en su camino para desencaminarle de su rumbo. La clave para continuar el progreso que ya ha logrado es seguir adelante. Usted no necesita volver a comenzar, pero si tiene que seguir tratando. Los cambios duraderos son un producto del positivismo y el crecimiento. Sea positivo sobre su habilidad para hacer cambios y para continuar tratando incluso hasta cuando las cosas se pongan difíciles. Crezca en base al progreso que ya ha logrado.

Existirán contratiempos. Espérelos. Alguien se enfermará y no podrá hacer ejercicio, o tal vez no se coman los vegetales por unos días. La vida diaria del trabajo o del hogar puede ponerse más ocupada o estresante, o no pudo ir al supermercado esta semana. Puede ser posible que hasta tenga una situación financiera difícil y piense que no puede pagar el costo de las frutas y vegetales.



Recuerde que **no hay derrotas-solo experiencias de aprendizaje**. Todos somos como un experimento único, y lo que funciona para nosotros no necesariamente funciona para otra persona. Piense que es como un experimento científico de la escuela o receta. Ya tiene el plan hecho. Piensa que tiene ya lo que necesita. Está tomando los pasos para poner el plan en acción y ¡Oh oh! Le añadió demasiada leche a la mezcla o calentó el horno demasiado. Tal vez intentó algo que pensó que funcionaría, y no fue así. En esos momentos es que usted debe decir: "Caramba, mira eso. Eso no funcionó como lo había planeado. Hora de intentar algo distinto." Es posible que tome varios intentos de ajustar los detalles para tener éxito, pero siempre y cuando continúe tratando, ¡lo logrará!



## COMO LIDIAR CON CONTRATIEMPOS Y BARRERAS

Como ya indicamos, los contratiempos ocurrirán. La mejor manera de manejarlos es planear que van a ocurrir. **Identifique las barreras** para poder lograr su meta antes de comenzar. Parte del proceso de planear será buscar la manera para sobrepasar y trabajar a pesar de las barreras en vez de darse por vencido y decir que no lo puede hacer.

¿El tiempo es un problema? Trate de cortar los vegetales en el fin de semana para que no tenga tantas cosas que preparar. ¿Piensa que las frutas y vegetales son demasiado caras? Los vegetales en lata y congelados son bastante adecuados y más convenientes porque no tiene que preocuparse de que se dañen tan rápido. El punto es **prepararse para el éxito** a través de reconocer esas barreras y trabajar para sobrepasarlas.

Lo mismo es cierto sobre esos obstáculos inesperados que ocurren y descarrilan su proceso. Aunque no puede predecir todas las barreras que pueda enfrentar, puede prepararse para reconocer que no siempre va a lograr progreso fácilmente todo el tiempo. Usted puede **desarrollar un plan** para **regresar a sus metas** cuando las cosas se pongan difíciles reconociendo que los contratiempos solo son temporales, reconociendo que no ha fracasado, y reconociendo que puede que tenga que ajustar su manera de pensar o su plan de acuerdo con la nueva situación.

## ¡CELEBRE LOS TRIUNFOS!

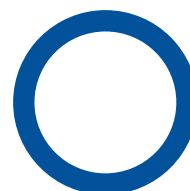
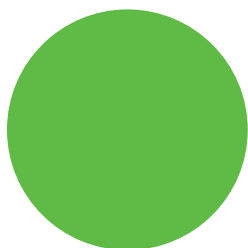
Nosotros sabemos que hacer cambios duraderos toma tiempo. ¡También sabemos que trabajar arduamente hacia una meta es un poco más fácil con un poco de celebración a través del camino! Mientras que no todas las semanas o ni si quiera todos los días van a ser perfectos, reconozca lo que está haciendo bien y **sienta orgullo** sobre eso. ¿No pudo lograr su meta esta semana, pero pudo añadir un día a la semana anterior? ¡Eso es un triunfo! ¿Logró cumplir sus metas cada semana por cuatro semanas consecutivas? ¡Eso es un triunfo! ¿Logró volver a su rutina después de un contratiempo? ¡Eso es un triunfo también! Celebrar los pequeños triunfos puede ayudar a **crear motivación** para seguir adelante y continuar creando hábitos saludables.



## HABLAR CON LOS NIÑOS SOBRE HACER CAMBIOS Y ESTABLECER METAS

Usted podría pensar que toda esta discusión sobre las metas y como mejorar los hábitos de la salud es fantástica, o también podría pensar que no hay ninguna manera de que sus niños y su familia vayan a estar de acuerdo con todo esto. Aquí tenemos unas pocas sugerencias para ayudarlo.

1. **Escuche la perspectiva de las otras personas.** Haga preguntas abiertas para ayudarles a explicar porque no quieren hacer los cambios. Estas preguntas requieren más que una respuesta de si o no. Luego reflexione sobre las respuestas para asegurar que esté entendiendo su punto de vista. Si el niño le comunica que no quiere comer saludable porque no le gusta la comida saludable, usted podría responder, "Entonces tu piensas que la comida saludable no sabe rica"
2. **Ofrézcale un poco de información** sobre porqué es importante crear hábitos saludables o algún argumento sobre su preocupación en términos que sean relevantes para ellos. Usted podría decirle a su niño de 6 años que quiere que pueda jugar con sus amigos y no sentirse cansado, mientras que le diría a su niño de 12 años que le irá mejor en su rendimiento académico y actividades de la escuela. Los adolescentes podrían ya entender las preocupaciones sobre el colesterol y un alto nivel de azúcar en la sangre y el potencial de problemas de la salud a largo plazo.



3. **Ventajas y Desventajas:** Comuníquelas a sus miembros de la familia a que hagan una lista de las ventajas y desventajas de la meta que quiere establecer o de los cambios que quiere hacer. A veces crear una lista propia, a diferencia de que alguien no las lea, nos ayuda a comenzar a contemplar las cosas buenas que pueden ocurrir como resultado de hacer ese cambio.
4. **Incluya a su familia estableciendo la meta.** Esto puede ayudarle a todos a sentir que son parte de la meta y que están trabajando juntos para alcanzarla. Hable sobre esas barreras y contratiempos inesperados y como los van a combatir como familia.

### Establecimiento de Meta Familiar

1. Escuche
2. Ofrezca
3. Ventajas y Desventajas
4. Incluya a todos y cree un plan



## ¡USTED ES CAPAZ DE HACERLO!

Hacer cambios a sus hábitos de salud puede sentirse como un gran reto inicialmente. Si sigue esta guía le puede ayudar a comenzar y esperamos que resulte en éxito logrando hacer esos cambios. Recuerde que si estos cambios a su vida ocurren gradualmente a través del tiempo es más probable que los mantenga. Tenga en cuenta de que los contratiempos son casi siempre temporales y pueden ser superados con paciencia y persistencia. Si está trabajando con sus médicos en implementar cambios recomendados, asegúrese de dar seguimiento con ellos para verificar que esté en el camino correcto y que le orienten sobre próximos pasos.

### **Pasos para cambiar los hábitos**

- Establezca una meta. Empiece con una meta pequeña. Sea específico.
- Mantenga un registro de su progreso.
- Expandas sus metas a la vez que las logra.
- Cree un plan para barreras y contratiempos.
- ¡Sea persistente!
- ¡Celebre los triunfos!

¡Gracias por solicitar la Guía de Autoaprendizaje del Programa de Niños Saludables!

**¿Necesita ayuda para comenzar o tiene preguntas?**

Contact Julia Richards Krapfl at (515) 241-3317  
or [Julia.Richardskrapfl@unitypoint.org](mailto:Julia.Richardskrapfl@unitypoint.org).



**¡Opciones Saludables Son Importantes!**

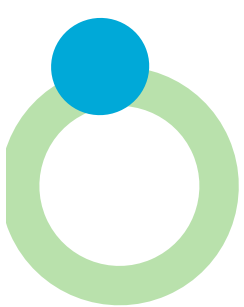


**Blank Children's Hospital**  
**UnityPoint Health**

*A department of UnityPoint Health - Des Moines - Iowa Methodist Medical Center*

[unitypoint.org](http://unitypoint.org)

# METAS PARA QUE USTED ESTÉ SALUDABLE



## META #1

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## META #2

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ¡Mi salud, a mi manera! Meta #1

Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.

### ¡Mi salud, a mi manera! Meta #2

Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.

Marque las casillas cuando logre sus metas diarias.

