



# Cuerpo

nobody's perfect

## Sea el entrenador de salud de su hijo

- **Los niños admiran a sus padres.** Como papá y modelo a seguir, puede ayudar a su hijo a aprender a llevar un estilo de vida saludable alimentándose bien y ejercitándose regularmente. Realizar actividad física y alimentarse saludablemente son maneras excelentes para reducir el estrés y modelar hábitos saludables.
- **Apoye el desarrollo y los hábitos saludables de su hijo cuidando de los suyos.** Diviértanse y permanezcan activos: Intente ser flexible y disfrutar el tiempo que pasa con su hijo. Anímelo a su hijo a hacer actividades energéticas todos los días. Estar activos ayuda a usted y a su hijo a manejar el estrés y también otras emociones. ¡Esto es importante para todos!
- **Sea activo.** Las actividades físicas desarrollan fortaleza, coordinación y seguridad en sí mismo, y son parte de mantener un peso saludable. También influyen en la salud y el bienestar de su hijo y lo animan a que permanezca activo cuando sea mayor. Busque “Canadian Physical Activity Guidelines” en [www.canada.ca](http://www.canada.ca) para obtener más información sobre mantenerse activo.
- **Háganlo juntos.** Salgan a caminar, paseen en bicicleta, jueguen en la nieve, patinen o vayan a nadar. Los niños activos necesitan una manera para gastar su energía. Haga que el día de su hijo incluya movimiento. Lleve su niño pequeño a caminar con usted, e incluso puede dejar que empuje la carriola. Tomen el ascensor. Suban las escaleras. Los niños menos activos pueden necesitar un poco de motivación. Convierta la actividad en juego. Salte como un conejo desde la cocina hasta el dormitorio, o haga saltos de tijeras antes de vestirse.
- **Involúcrese.** Salgan a la comunidad. Usted y su hijo pueden conocer a otras personas y aprender nuevas habilidades en el parque de juegos.
- **Limite el “tiempo de pantalla”.** Mantenga al mínimo el uso de la televisión, la computadora y los videojuegos. Para los niños menores de 2 años, no se recomienda ningún tiempo de pantalla. Para los niños de 2 a 5 años, limite el tiempo de pantalla rutinario o habitual a menos de 1 hora diaria.
- **Aliméntese bien y tenga cuidado con los refrigerios.** Ayude a su hijo a aprender hábitos de alimentación saludables. Su trabajo como padre es definir horas habituales para las comidas y los refrigerios. El trabajo de su hijo es decidir cuánto comer. Todos necesitamos dietas balanceadas. Comparta las horas de las comidas con su hijo. Eviten los refrigerios mientras ven televisión, porque las personas tienden a consumir bocadillos más altos en azúcar y grasa cuando lo hacen. En cambio, coloque frente a usted un tazón con fruta.
- **Relajación y sueño.** Asegúrese de que usted y su hijo duerman suficiente. Su salud mental y física depende de estar descansado. Relájense, acuéstense y lean juntos un libro.



**i** **Sea un modelo a seguir sano. Como papá, usted es el ejemplo para su hijo.**

Para obtener más información sobre Nadie es perfecto, o descargar este documento, busque “Nobody’s Perfect Tipsheets” en [Canada.ca](http://Canada.ca).



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

# Actividades fáciles y divertidas

## Juego del restaurante

- Los juegos de rol son importantes para que su hijo aprenda cómo funciona el mundo. Jueguen al restaurante durante las comidas o cuando sea que su hijo desee hacerlo. Es una manera excelente para animar la alimentación saludable. Convierta su cocina en un restaurante de comida saludable. Estas son algunas ideas que pueden ayudarle:
- **Permita que su hijo elija el nombre del restaurante.** ¡No se puede tener un restaurante sin nombre!
- **Designe al personal del restaurante.** Usted puede ser el chef jefe, y su hijo puede ser el anfitrión, el camarero o el chef asistente. Tanto si preparan realmente la comida o solo juegan al restaurante, a su hijo le encantará participar y es una manera excelente de pasar tiempo juntos. ¡Incluso pueden vestirse con sombreros y delantales!
- **Hagan los menús.** ¡No puede ser un restaurante si no los tiene! Recorte imágenes de folletos o ayude a su hijo a escribir las opciones. Tome una foto del alimento saludable preferido de la familia para usarlo la próxima vez en el menú. En el menú dibuje recuadros para cada grupo de alimentos: vegetales, proteínas, frutas, leche y pan. Para promover las elecciones bien balanceadas, los clientes deben elegir al menos 1 elemento de cada categoría.
- **Opere su restaurante.** Diviértanse con su personal tomando las órdenes de comida. Aquí también puede haber mucho aprendizaje. Su hijo aprenderá sobre la elección de alimentos, el tamaño de las porciones, ¡e incluso matemáticas! Sirvan la comida juntos.
- **Tomen un descanso.** El personal del restaurante necesita descansos, entonces todos deben sentarse y comer juntos.
- **¡No olvide pagar!** Luego de comer, también todos deben pagar su cuenta: pueden usar dinero de juguete o crear el propio y guardarlo para la siguiente ocasión.
- **Limpian juntos.** Cuando todos hayan terminado de comer y pagar, el personal puede ayudar a limpiar la mesa y lavar los platos. Incluso los niños pequeños pueden ayudar a cargar el lavavajillas. Es una manera excelente para enseñar responsabilidad, y también cooperación.

Actividad adaptada de:  
[www.thespruce.com/ways-to-play-restaurant-with-kids-3128906](http://www.thespruce.com/ways-to-play-restaurant-with-kids-3128906)



La Agencia de Salud Pública de Canadá agradece la colaboración y los conocimientos de Dad Central Canada ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) y su red nacional en el desarrollo de las fichas de consejos *Nadie es perfecto* para padres.