

Todos los padres quieren a sus hijos sanos y fuertes.

Los padres tienen un papel importante en la alimentación correcta y el ejercicio apropiado de sus niños para que crezcan bien y mantengan un peso adecuado. Una dieta saludable juntamente con el ejercicio también ayudarán a mejorar en la escuela y a convertirse en adultos sanos.

Para más información sobre el peso de los niños vaya a:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/obesityinchildren.html.

- Todos los niños deben tener una revisión médica cada año donde les pesan y miden, y el doctor les dirá si su hijo(a) tiene o no un peso saludable.
- Si su niño(a) tiene sobrepeso, le dirán que es lo que se puede hacer – normalmente se tienen que hacer unos pequeños cambios que ayudan a toda la familia. También puede pedir a una dietista que le ayude.

Ideas de actividad física para prevenir el sobrepeso infantil

- Limiten el tiempo que el niño se pasa delante del televisor y la computadora (“tiempo de pantalla”) a menos de 2 horas en el transcurso de todo el día y para los menores de 2 años es mejor que no miren el televisor ni usen la computadora.
- En la rutina diaria de sus niños, añadan el ejercicio como caminar o ir en bicicleta en vez de usar el carro, y hacer faenas dentro y fuera de la casa.
- Animen a los niños a que salgan a jugar al aire libre con sus amigos.
- Hagan ejercicio con la familia y den buen ejemplo a los niños manteniéndose activos.
- Den oportunidades a los niños para que participen en deportes, ejercicio físico y actividades al aire libre. Muchas actividades son baratas o se pueden reducir de precio si es necesario.
- Piense en la posibilidad de que su hijo tome parte en proyectos de servicio comunitario que requieren actividad física.



Entrenamiento personal y páginas internet

President's Challenge

www.presidentschallenge.org

Let's Move

www.letsmove.gov

(Rev. 1-2012)

Instalaciones y programas de ejercicio físico para jóvenes y familias

Programas escolares

Las escuelas ofrecen deportes en equipos, de interior, clubs y actividades deportivas extraescolares y salas de ejercicio. Pregunte a la escuela de su hijo(a) cómo él o ella pueden aprender y estar activos. Pregunte por los descuentos si es necesario.

Departamentos locales de recreación

Infórmese con el Departamento de Parques y Recreación de su comunidad sobre los programas deportivos y de ejercicio, instalaciones y becas para las familias con bajos ingresos.

En Madison, consulte con la Madison School Community Recreation (MSCR) llamando al 204-3000 o www.mschr.org.

Parques locales y del condado

Los parques locales ayudan a que mantenerse activo sea fácil y divertido durante todo el año. Hay rutas de senderismo, rutas para bicicletas, pistas de tenis, canchas de baloncesto, voleibol de playa, golf, pistas de esquí, pistas de patinaje, colinas para trineos, playas y piscinas. Consulte con el Departamento de Parques de su comunidad.

- Para Madison, vaya a: www.cityofmadison.com/parks o llame al 266-4711 para mapas o información de parques.
- Los parques del Condado de Dane ofrecen sendas, rutas de bicicleta y pistas de esquí. www.countyofdane.com/lwrd/parks242-4576

Rutas de bicicleta y senderos

Las rutas todo terreno son una forma segura para ir juntos en familia. Para conseguir mapas de Madison y el Condado de Dane de rutas de bicicleta llame al 266-4336 o vaya a la página internet: www.madisonareampo.org/maps/mapsbicyclists.cfm



YMCA

www.ymcadanecounty.org

YMCA ofrece clases, deportes, piscina, gimnasio en las tres ubicaciones. Hay becas disponibles. YMCA tiene también centros juveniles en Mount Horeb, Oregon y Sun Prairie.

711 Cottage Grove Road (al Este de Madison) 221-1571

5515 Medical Circle (al Oeste de Madison) 276-6606

1470 Don Simon Drive, Sun Prairie 837-8221

Centros comunitarios

Muchos centros comunitarios cuentan con instalaciones gratis o baratas, y programas para jóvenes y familias. Visiten los centros que quedan cerca de su casa. Estos dos grandes centros de Madison también son para las personas que viven fuera de Madison.

- **Centro: Warner Park Community Recreation Center**
1625 Northport Drive 245-3690
www.wpcrc.com
- **Centro: Goodman Community Center**
149 Waubesa Street..... 241-1574
www.goodmancenter.org

Clubs deportivos

Hay muchas ligas de clubs deportivos en las comunidades del Condado de Dane. La información se entrega generalmente a la escuela y aparece en los periódicos comunitarios. Muchos clubs pueden reducir los precios si es necesario. Estos programas tienen equipos y lugares en muchas comunidades del Condado de Dane. Visite los sitios web de los equipos y los sitios de su área.

- **Fútbol - Madison Area Youth Soccer Association (MAYSA)**
www.maysa.org
Equipos por edad para chicos y chicas.
- **Madison College (MATC) Liga de básquet de tres condados**
www.matcmadison.edu/tri-county-basketball
Equipos por edad para chicos y chicas del 4º al 8º grado. Durante el año escolar y el verano.
- **Carreras - Girls on the Run Dane County**
www.girlsontherundaneco.org 227-4687
Girls on the Run es un programa para chicas de 3º a 5º grado y *Girls on Track* para chicas de secundaria que combina la actividad física y las carreras de atletismo con actividades de autorespeto y vida sana.
- **Hockey juvenil del Condado de Dane**
www.dcyhc.org
Equipos por edad para chicos y chicas de todas las edades.

Ideas de nutrición para prevenir el sobrepeso infantil

- Amamante a los bebés.
- Sirva leche descremada o del 1% a los niños a partir de los 2 años de edad. Ellos necesitan de 2 a 3 vasos diarios.
- Sirva jugo puro: sólo 2 ó 3 onzas diarias para los niños menores de 2 años y no más de 6 onzas para los mayores de 2.
- Sirva agua en vez de bebidas dulces sin nutrientes como las gaseosas, refrescos y bebidas deportivas.
- Ofrezca alimentos saludables, incluyendo frutas y verduras en abundancia todos los días.
- Limite los alimentos de poco valor nutritivo, grasos o dulces como galletas y caramelos.
- Para los niños que son delicados para comer, deles varias opciones de comidas saludables y déjelos que escojan.
- Tenga comidas en familia y tiempos regulares para bocados
- Reduzca la frecuencia con la que usted consume alimentos con mucha grasa, incluso cuando come comidas rápidas.
- Dé buen ejemplo a su niño comiendo alimentos nutritivos.
- No utilice la comida como recompensa.
- Nunca fuerce a su niño a comer, no lo regañe para que coma, ni le niegue la comida para castigarlo.
- Para fomentar unos hábitos de alimentación sana, es mejor que elogie a su niño y no le reproche.
- Haga que todos sus niños se sientan queridos y valorados independientemente de su estatura o peso.



Sitio web para la información nutritiva

www.choosemyplate.gov/en-espanol.html

El gobierno de los Estados Unidos tiene una página internet con información sobre la nutrición para padres y niños.

Asistencia a organizaciones juveniles

El Departamento de Salud Pública trabaja con organizaciones juveniles para mejorar los hábitos de alimentación. Llame al 243-0361.

Recursos de alimentos saludables gratis o a bajo costo

Food Share Wisconsin (anteriormente programa de estampillas)
www.dhs.wisconsin.gov/foodshare 242-7400
Muchas familias trabajadoras pueden recibir un subsidio mensual para la compra de comestibles.

El programa de nutrición WIC
www.publichealthmdc.com/family/wic/espanol.cfm 267-1111
WIC provee información nutricional y cheques para comprar alimentos nutritivos a mujeres embarazadas y niños menores de 5 años. WIC tiene varias ubicaciones.

UW Extension - Condado de Dane
Programa de formación nutricional de Wisconsin 224-3714
Educación nutritiva gratis en su hogar, incluyendo planificación de comidas dentro de un presupuesto, alimentación infantil, bocados saludables y cocina.

SHARE Food Buying Club
www.sharewi.org 1-800-548-2124
Club sin fines de lucro que vende alimentos nutritivos a buen precio. También se acepta Food Share. Hay puntos de recogida en todo el Condado de Dane.

Partner Shares
www.macsac.org/psp.html 226-0300
Familias con pocos ingresos o necesidades especiales pueden comprar verduras a muy buen precio.

Community Action Coalition
www.cacscw.org/get_a_garden.php 246-4730
Averigüe como conseguir una parcela de terreno en un jardín comunitario. Varias localidades.

Mercados de granjeros (de primavera a otoño)
Para encontrar un Mercado de granjeros cerca, llame al Reap Food Group al 310-7836 o vaya a: www.reapfoodgroup.org/farmers-markets/farmers-markets



Ideas y recursos para los padres

*para que los niños
mantengan un peso saludable*



 **Public Health**
MADISON & DANE COUNTY
Healthy people and places

210 Martin Luther King, Jr. Blvd., Rm. 507
Madison, WI 53703-3346
Teléfono (608) 266-4821
www.publichealthmdc.com