

Los adultos también pueden jugar a "sigan al líder"



Sea un modelo de conducta positivo para sus hijos

Si usted es un "adicto a la comida chatarra" o nunca hace ejercicios, es probable que sus hijos hagan lo mismo. Por suerte, existen muchas formas de revertir los hábitos no saludables. Aquí le presentamos cómo puede ser un modelo de conducta positivo:

- Haga que toda su familia sea activa y proponga actividades que realmente disfruten sus hijos.
- Limite el tiempo frente a la televisión, los videojuegos y la computadora
- Apoye a sus hijos, esto les ayuda a desarrollar una buena imagen de ellos mismos
- No recompense a sus hijos con comida, busque otras formas para premiar el buen comportamiento
- Desarrolle buenos hábitos alimenticios haciendo que la hora de la comida sea un momento en familia
- Sea un defensor de niños más saludables, por ejemplo, insista en el consumo de alimentos sanos en la escuela

Tome la iniciativa e ingrese en www.bcbsil.com para obtener más ideas saludables de Blue Access® for Members.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

Fuente: American Heart Association

46323.0706L