**Kit de Herramientas de Comunicación del Mes de Concientización Sobre la Obesidad Infantil: Promoviendo Hábitos Saludables 5-2-1-0 Todos los Días**

Septiembre es el mes de Concientización Sobre la Obesidad Infantil. Esta es una oportunidad para crear conciencia, promover hábitos saludables y reducir el estigma y sesgo asociado con la obesidad. La iniciativa de Creación de Hábitos Saludables 5-2-1-0 promueve comportamientos y estrategias que pueden ayudar a todos los niños y familias a vivir de manera más saludable.

Este kit de herramientas contiene publicaciones y gráficas de muestra para redes sociales, videos y artículos de boletines en inglés y español que se pueden compartir a través de sus redes de comunicación y redes sociales durante el mes de septiembre.

* Ejemplos de artículos del boletín - Pg. 2
* Ejemplos de publicaciones en redes sociales - Pg. 4
* Ejemplos de gráficos en redes sociales - Pg. 6
* 5-2-1-0 Video – Pg. 8







**Ejemplos de artículos en el boletín**

Copie y pegue o edite según sea adecuado para las necesidades de las familias y los clientes a los que atiende.

**SPANISH**

Septiembre es el Mes de Concientización sobre la Obesidad Infantil. Esta es una oportunidad para promover un peso saludable entre los niños y asegurar que todos los niños tengan la oportunidad de lograr una salud óptima. ¡Los cuerpos saludables tienen diferentes  formas y tamaños! En lugar de enfocarse en su peso, mantenga su enfoque en la salud y en lo que puede hacer para alentar y fomentar hábitos saludables. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) desarrolló las recomendaciones 5-2-1-0 para brindar guías simples que ayuden a los niños a desarrollar hábitos saludables.

**5:** **Disfrute 5 o más verduras y frutas todos los días**. Las verduras y frutas están llenas de nutrientes que los niños necesitan para un crecimiento saludable.

**CONSEJOS**

* ¡Frescas, congeladas y enlatadas, todas estas formas cuentan! Solo asegúrese de que las frutas enlatadas estén empacadas en su propio jugo (no en almíbar espesas) y enjuague las verduras enlatadas con agua para reducir el sodio.
* Incluya frutas y verduras en cada comida, en los almuerzos preparados en casa y sírvalas como meriendas.
* ¡Evite usar la comida como recompensa y en su lugar ofrézcales elogios, abrazos o choques de manos!
* Coman juntos como familia con la mayor frecuencia posible.

**2: limite el tiempo frente a la pantalla no educativo a 2 horas o menos por día.** La AAP recomienda que los bebés menores de 2 años no pasen ningún tiempo frente a la pantalla, excepto cuando se comunican por video con la familia. Además de aumentar el riesgo de obesidad, demasiado tiempo frente a la pantalla en los niños puede provocar dolores de cabeza, problemas para dormir, berrinches y puede retrasar el desarrollo del lenguaje y las habilidades emocionales.

**CONSEJOS**

* No ponga un televisor en la habitación de su hijo.
* Establezca horas sin pantallas y guarde los aparatos electronicos durante esas horas.
* ¡Reemplace el tiempo frente a la pantalla con algo saludable, como actividad física o incluso para tomar un necesario reposo!
* Guarde los aparatos electronicos y apague el televisor a la hora de comer.

**CONSEJO ADICIONAL**

* Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente. La mayoría de los preadolescentes necesitan de 10 a 12 horas de sueño por noche y la mayoría de los adolescentes necesitan de 8 a 10 horas de sueño cada noche.

**1: Una hora de actividad física cada día.** ¡La actividad física es buena para la salud física y mental de su hijo! Los niños y adolescentes necesitan 60 minutos de actividad física tanto moderada como vigorosa todos los días. Los niños en edad preescolar deben estar físicamente activos durante todo el día con adultos y tutores que los alienten a jugar activamente.

**CONSEJOS**

* Ayude a su hijo a desarrollar el gusto por la actividad física. Anímelos a encontrar y participar en actividades que disfruten.
* Manténganse activos como familia haciendo actividades como andando en bicicleta, salir a caminar al parque o limpiar la casa juntos.
* Haga 10 minutos de actividad durante el día hasta llegar a los 60 minutos
* Cuando sea apropiado, anime a sus hijos a caminar o andar en bicicleta en camino a la escuela o de regreso, o mejor aún, ¡Si puede camine o vaya en bicicleta con ellos!

**O: Cero bebidas azucaradas al día.** Las bebidas azucaradas son la principal fuente de azúcar agregada en la dieta de un niño y brindan pocos beneficios nutricionales. Las bebidas azucaradas como los refrescos, el té frio endulzado, las bebidas con sabor a frutas, las bebidas deportivas y las bebidas endulzadas como el café, el chocolate caliente o las bebidas especiales pueden aumentar el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y caries en un niño.

**CONSEJOS**

* Sirva agua o leche descremada o baja en grasa en lugar de bebidas azucaradas.
* Asegúrese de empacar una botella de agua para sus hijos.
* ¡Puede hacer que el agua sea más emocionante agregando rodajas de limón, bayas, pepino o sandía!
* Elija fruta entera en lugar de jugo de fruta.

Criar niños sanos es un asunto familiar, así que involucre a toda la familia. ¡Lo mejor que puede hacer para ayudar a sus hijos a lograr el cuerpo sano adecuado para ellos es crear y practicar hábitos saludables en familia! Para obtener más información, visite nuestra página web de [obesidad](https://www.vivasaludable.org/obesidad/) en nuestro sitio web Viva Saludable.

**Ejemplos de publicaciones en redes sociales**

Copie y pegue o edite según sea adecuado para las necesidades de las familias y los clientes a los que atiende. Esos son solo ejemplos de publicaciones. Usted puede crear sus propias.

|  |  |
| --- | --- |
| **Mes de Concientización Sobre la Obesidad Infantil** | |
| **Inglés** | **Español** |
| Children need 5 servings of fruits and vegetables a day. If you find that you are struggling to get your children to try new foods, especially fruits and vegetables, don’t give up! Try topping oatmeal with fruit or adding grated vegetables to soup and sauces. | Los niños necesitan 5 porciones de frutas y verduras cada día. Si se hace difícil que sus hijos prueben nuevos alimentos, especialmente frutas y verduras, ¡no se dé por vencido! Intente cubrir la avena con frutas o agregue vegetales rallados a las sopas y salsas |
| Did you know that children 2 years of age and older should get less than 2 hours per day of screen time? If your child is currently getting to much screen time you are not alone. To help reduce screentime try designating certain times of the day as screen-free, such as during meals, or having screen-free rooms, such as bedrooms. For more information about screen time and tips on how to reduce it visit: <https://5210.psu.edu/for-families/> | ¿Sabía usted que los niños mayores de 2 años deben pasar menos de 2 horas al día frente a una pantalla? Si su hijo pasa más de 2 horas frente a una pantalla, usted no está solo. Intente establecer tiempos sin pantallas, como durante las comidas, o tener habitaciones sin pantallas, como los dormitorios. Para más información sobre el tiempo de pantalla y consejos sobre cómo reducirlo, visite: https://5210.psu.edu/for-families/ |
| Hey parents! Encourage your kids to be physically active for 60 minutes or more each day. There are many physical activities that count. Find ways to add physical activity to your child’s day today. <http://bit.ly/2DeBVOp> #ActivePeople | ¡Hola, padres! Anime a sus hijos a realizar actividad física durante 60 minutos o más cada día. Hay muchas actividades físicas que cuentan. Encuentre formas de añadir actividad física al día de sus hijos hoy. <https://health.gov/espanol/moveyourway/get-kids-active> |
| Kids are sweet enough. There drinks don’t have to be. Children don’t need any sugar sweetened beverages in their diet. Help your child make better beverage choices by replacing sugary drinks with water. | Los niños son una dulsura. Los niños no necesitan bebidas azucaradas en su dieta. Sus bebidas no tienen que serlo. Ayude a su hijo a elegir mejores bebidas reemplazando las bebidas azucaradas con agua. |
| September is National #ChildhoodObesity Awareness Month. Children with #obesity are at a higher risk for having chronic health conditions. Use these tips to help your child maintain a healthy weight and prevent obesity: <https://bit.ly/3pzyeN2> | Septiembre es el Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil. Utilice estos consejos para ayudar a su hijo a desarrollar comportamientos saludables y prevenir enfermedades crónicas en el futuro. <https://bit.ly/3PB2cuE> |
| DID YOU KNOW: The American Academy of Pediatrics came up with 4 strategies for healthy active families:  - 5 or more servings of fruits and vegetables  - 2 or fewer hours of recreational screen time  - 1 or more hours of physical activity  - 0 sweetened beverages  This month on our social channel we will be sharing some tips to help you meet these recommendations. | ¿SABÍA QUE La Academia Estadounidense de Pediatría propuso 4 estrategias para ayudar a familias a ser saludables y mantenerse activas?  - 5 o más porciones de frutas y verduras cada día  - 2 horas o menos de tiempo recreacional frente la pantalla cada día  - 1 hora o más de actividad física cada día  - 0 bebidas azucaradas  Este mes en nuestro canal de medio social compartiremos algunos consejos para ayudarle poner estas recomendaciones en práctica. |

**Hashtags sugeridos:**

#NCOAM

#5210

**Ejemplos de gráficos para redes sociales**









**VIDEO**

**Español**

[](https://www.youtube.com/embed/-aKKHiuJtAk?feature=oembed)