

Temas de Conversación para Servidor de Familia y Maestros: Chequeo de Nutrición

Temas para tener en cuenta durante de conversaciones con padres

Maestros y personal de servicios sociales muchas veces son las primeras personas que hablan con padres después de recibir los resultados del chequeo de altura y peso de sus hijos. **El propósito de los próximos Temas de Conversación es ayudar a los maestros y al personal de ABCD durante esas conversaciones y dirigir a los padres a los recursos apropiados de ABCD.**

Temas de Conversación Sobre Peso Saludable

Recuerde a padres

- Personal calificado de Head Start mide la altura y el peso de todos los niños dos veces cada año.
- Un nutricionista de Head Start es disponible para hablar con los padres sobre los resultados. También es importante que padres compartan los resultados con el doctor de su hijo/a.
- Hijos crecen en tiempos diferentes y ritmos diferentes. Los resultados comparan su hijo/a a un niño/a promedio del mismo género y edad.
- Los resultados son compartidos con cada familia para asegurar que los padres reciben información a tiempo sobre la salud de sus hijos (igual a otros chequeos).
- Los resultados no son un diagnóstico – el propósito es dar a todos los padres más información sobre el crecimiento y desarrollo de sus hijos/as.
- La mayoría de la población tiene dificultad con su peso, y el sobrepeso puede ser difícil de reconocer visiblemente en niños/as en edad de crecimiento.

Consejos Útiles para Personal Cuando Hablan con Padres

- Recuérdese que no es su responsabilidad interpretar o explicar los resultados del chequeo.
- Reconozca que el padre puede estar molesto. Por favor, no intente a convencer al padre que hay un error. Muchas veces, simplemente diciendo que usted entiende la preocupación del padre es suficiente para calmar al padre para que pueda escuchar a lo demás que usted tiene que decir.
- No juzgue a la familia o al niño/a.
- No insinúa que los resultados son incorrectos.
- Si el padre dice que los resultados en el “Health and Growth Letter” no están de acuerdo con lo que el doctor o el personal de WIC le dijo, usted le puede explicar que las medidas tomadas en Head Start fueron hechos con las mismas prácticas y normas que usan los doctores.

Si padres tienen preguntas que no puede contestar, o si necesitan más recursos:

- Recuerde al padre que su programa tiene personal de Salud y Nutrición, los cuales están en cargo de todas las medidas de altura y peso. Ellos son el mejor recurso para tratar asuntos específicos.
- Ofrezca contactar al director/a de Servicios de Salud y Nutrición de parte del padre:
 - Llamar al director/a o mandarle un correo electrónico; él/ella dará seguimiento con el padre.
 - Si el padre declina esta oferta, sugiera que él/ella traiga los resultados al doctor o nutricionista de WIC.

Temas de Conversación sobre Hábitos Saludables

Comer Saludable

- Los niños aprenden observando; asegúrese de que su hijo/a lo/la vea a usted comiendo una variedad de comidas saludables.
- Granos enteros, frutas, verduras, y lácteos son meriendas saludables.
- Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales coloridas, desde brócoli verde hasta fresas rojas.
- Ofrézcale agua a los niños durante las comidas y meriendas.
- ¡Reemplace las bebidas azucaradas como el jugo y la soda por agua!
- Nuestro centro de Head Start trabaja directamente con un nutricionista de Head Start. Si quiere más información, puedo pedir que se ponga en contacto con usted.



Aumentando Actividad Física

- Niños preescolares deben hacer 60 minutos de actividad física estructurada (por ejemplo, juegos, actividades en grupo) y 60 minutos de actividad física sin estructura (por ejemplo, juego libre al aire libre) cada día.
- Divida las actividades en tiempos más cortos. Los niños no tienen que hacer actividad física por una hora entera a la vez.
- Los niños están más activos cuando están al aire libre.
- ¡Cada día de su hijo debe incluir actividades que usted organiza o dirige, al igual que tiempo para que juegue usando su imaginación!
- ¡Involucre a toda la familia! ¡Bailen, den un paseo o jueguen algún juego para que todos se muevan!



Limitar Tiempo en Pantalla

- Se recomienda que los niños de 2-5 años pasan no más de 1 hora en pantalla cada día.
- Tiempo en pantalla incluye el uso de cualquier dispositivo con pantalla (por ejemplo, televisiones, iPads/tabletas, teléfonos, computadoras).
- ¡Sea un buen modelo a seguir! Limite a su propio tiempo en pantalla, incluyendo el uso de su teléfono, cuando estás con su hijo/a.
- Pruebe actividades sin pantalla con su hijo/a: leer un libro, hacer artes y manualidades, jugar con juguetes.
- ¡Limitando el tiempo en la pantalla le ofrece una oportunidad a su hijo/a de ser más activo/a y a dormir mejor!



Mejorando la Calidad de Dormir

- Los niños/as preescolares deben dormir de 10-13 horas cada día, incluyendo siestas.
- Tener una hora de acostarse regular es una de las maneras mejores para asegurar que su hijo/a duerme lo suficiente.
- Haga una rutina calmada a la hora de acostarse apagando las pantallas al menos una hora antes de que su hijo/a vaya a la cama. ¡En vez, lea un cuento antes de dormir!

ZZZ

Otros Resultados del Chequeo

- Padres recibirán recursos adicionales si:
 - El nivel de plomo o hierro en la sangre está fuera de lo normal.