

# Grandparent's Guide to a Healthy Young Child



Kaiser Permanente • Southern Alameda County • Health Education Department

## Positive Grandparenting

We know that you want the best for your grandchild and we are here to help.

**Be part of the team:** Our knowledge about raising healthy kids has changed. You are welcome to come to a doctor's visit, ask questions and show your support.

**Be Consistent:** A child needs structure in the household. It can be tempting sometimes to bend rules but parenting is easier if all adults are consistent.

**Be a role model for Good Health:** Exercise routinely and eat healthily so your grandchild can see that exercise is for everyone.

**Be supportive:** Praise your children and grandchild. Keep the focus on health and let your grandchild know you love them for who they are, not how they look.

## Some helpful tips:

### Eat Well

- Offer vegetables and fruits every day.
- Limit junk food (like candy, cookies) and fast food to once a week.

### Drink Well

- Offer water or lowfat milk.
- Limit sweet drinks and juice. Children who drink even 1 soda a day are more likely to be overweight.

### Screen time (TV, cell phone, video games, computer)

- Limit to no more than 1- 2 hours a day.

### Play outside

- Children need 60 minutes of physical activity a day to be healthy.

### Discipline

- Children need limits and benefit when all adults are consistent with rules and consequences.
- All caregivers should agree on rules.
- It's okay to say "no" to your grandchild (even though it can be hard!)

## Healthy ways to "spoil" your grandchild without food:

- Play with them. Let them choose activities.
- Take a trip to the park together.
- Find ways to let them help make a healthy meal, grocery shop, set the table, and prepare food.
- Make sliced fruit flavored water, instead of juice.
- Plant a garden together.
- Exercise together.
- Give small gifts: bubbles, stickers, books.
- Visit the library and choose books to read together.
- Play interactive board games.
- Tell your grandchildren the adventures and history of your family.

For more information on being healthy or to sign up for exercise or nutrition classes, please call the Healthy Living Center at (510) 454-4531 or (510) 248-3455.

Valid until December 2020

# Guía para abuelos para un niño sano



Kaiser Permanente • Condado de Alameda del Sur • Departamento de Educación y Promoción de la Salud

## Consejos positivos para ser un mejor abuelo

Sabemos que usted quiere lo mejor para su nieto y estamos aquí para ayudar.

**Sea parte del equipo:** nuestro conocimiento sobre la crianza de niños sanos ha cambiado, así que le invitamos a venir a una visita al médico para hacer preguntas y mostrar su apoyo.

**Sea congruente:** un niño necesita de estructura en el hogar. A veces suele ser tentador romper las reglas, pero la crianza es más fácil si todos los adultos son consistentes.

**Sea un modelo a seguir de buena salud:** haga ejercicio de forma regular y aliméntese sanamente, ¡para que su nieto pueda ver que los abuelos también pueden!

**Sea solidario:** elogie a sus hijos y nietos. Mantenga el enfoque en la salud y deje que su nieto sepa que los ama por quiénes son, no por su apariencia.

## Algunos consejos útiles:

### Alimentación

- Ofrezca frutas y verduras diariamente.
- Limite la comida chatarra (caramelos, galletas) y la comida rápida a sólo 1 vez por semana.

### Bebidas sanas

- Ofrezca agua o leche baja en grasa.
- Limite bebidas azucaradas y jugo. Los niños que beben aunque sea 1 refresco al día son más propensos de tener sobrepeso.

### Tiempo frente a las pantallas (TV, teléfono móvil, videojuegos, computadora)

- Limite a no más de 1 ó 2 horas al día.

### Jugar al aire libre

- Para permanecer sanos, los niños necesitan de 60 minutos de actividad física al día.

### Disciplina

- Los niños necesitan límites y es bueno que todos los adultos sean congruentes con las reglas y consecuencias.
- Todo los cuidadores deben ponerse de acuerdo sobre las reglas.
- Está bien decirle que no a su nieto (¡Aunque sea difícil!)

## Maneras saludables de «consentir» a su nieto sin alimentos:

- Juegue con sus nietos y deje que ellos escojan la actividad.
- Llévelos al parque.
- Encuentre maneras de que ellos le ayuden a preparar comida saludable, a comprar el almacén, a poner la mesa y a cocinar.
- Dele sabor al agua con trozos de fruta en vez de jugo.
- Planten un jardín juntos.
- Hagan ejercicios juntos.
- Deles pequeños regalos: burbujas, pegatinas, libros.
- Visiten la biblioteca y escojan libros para leer juntos.
- Jueguen juegos de mesa interactivos.
- Cuénteles a sus nietos las aventuras e historia de su familia

Para más información sobre cómo mantenerse saludable o para inscribirse en clases de ejercicio o nutrición, por favor llame al Centro de Educación para la Salud al (510) 454-4531 o (510) 248-3455.

Válido hasta diciembre de 2020