

5/12/13 with Spanish translations

Pediatric Overweight Prevention through Parent Training

Wendy Slusser, MD, MS
Associate Clinical Professor

Charlotte Neumann, MD, MPH
Professor

Fred Frankel, PHD
Professor

UCLA Schools of Public Health and Medicine



Funded by: Joseph Drown Foundation and Simms/Mann Family Foundation
Supported by: Venice Family Clinic and UCLA Schools of Medicine and Public Health
Translated into Spanish by Miguel A Aparicio, PhD

Entrenamiento para los Padres para la Prevención Pediátrica de la Obesidad

Escuelas de Salud Pública y de Medicina de UCLA

Copy right: UCLA School of Medicine

Not to be copied without permission: WSLUSSER@mednet.ucla.edu

Program outline

| Clase / Class # | Tema | Topic |
|------------------------|---|---|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Presentación e información sobre las metas de la clase • Consejos prácticos para ayudar a sus niños a comer más saludablemente • El poder del elogio | <ul style="list-style-type: none"> • Introductions and review of class goals • Strategies to help your child eat more healthfully • The power of praise |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Como comer más saludablemente para toda la familia • Como incluir a las otras personas que cuidan a sus niños | <ul style="list-style-type: none"> • Healthy eating habits for the whole family • Including others who care for your child |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Como leer las etiquetas de los alimentos • 5 ingredientes que no se deben comer • Como comunicarse mejor con sus niños | <ul style="list-style-type: none"> • Learning to read food labels • 5 Ingredients to avoid • Communicate more effectively with your kids |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • La actividad física – ¿cuánto tiempo es necesario? • La televisión y las computadoras • Como escoger comida saludable de WIC • Como los hábitos pueden ayudarlos : Primera Parte | <ul style="list-style-type: none"> • Physical activity – how much is enough • Television and computers • Choosing healthy WIC foods • How routines can help |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> • Las bebidas – ¿cuáles son saludables y cuáles no? • Como crear los hábitos :Segunda Parte | <ul style="list-style-type: none"> • Drinks – what’s healthy, what’s not? • Building a routine: part 2 |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> • Ideas fáciles para aumentar la actividad física • Como ignorar el comportamiento inapropiado y porqué | <ul style="list-style-type: none"> • Ideas to increase physical activity • How to ignore bad behavior and why |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> • La verdad sobre los “Hot Cheetos” y soda • Como poner límites y hacer recomendaciones | <ul style="list-style-type: none"> • The truth about “Hot Cheetos” and soda • Setting limits and giving warnings |
| 8 | <ul style="list-style-type: none"> • Ideas sobre la nutrición para los días de fiesta y los cumpleaños • Cuando y como distribuir el “time-out” o recreo | <ul style="list-style-type: none"> • Nutrition tips for holidays and birthdays • When and how to use time-out |
| 9 | <ul style="list-style-type: none"> • Repaso de la clase • Tiempo para preguntas | <ul style="list-style-type: none"> • Review of class • Time for questions |

Module 1

At beginning of group walk children, with parents, to the child care room and introduce the child care workers. Leave children in child care room and return, with parents, to the classroom. Set up expectations for the class – attendance is very important because each class builds on the class before, like building a building. Ask parents to contact you whenever they will not be able to attend a class. *[Al empezar la clase, camine con los niños y los padres a la sala de cuidado de niños y presente a las trabajadoras del cuidado de niños. Deje a los niños y regrese al salón de los padres. Indique lo que se espera de esta clase. La asistencia es muy importante porque la información de cada clase está basada en la clase anterior, paso por paso, como si se construyera un edificio. Pidan que los padres le llamen cuando no pueden asistir una clase.]*

I. Introduction *[Introducción]*

Names, age of child, and favorite food of child and of the parent.

[Nombre, edad del niño, comida favorita del niño y de los padres]

What does each person want to learn from the class?

[¿Qué quieren aprender de esta clase?]

II. Warm up exercise to create a common ground in order to encourage involvement, active participation and joint planning: “Everyone has memories related to food. For many people, these memories are connected with family, celebration, and caring¹.”

[III. Ejercicio para crear ideas de un grupo común y para favorecer la participación activa de los padres y para planear la clase juntos: “Cada persona tiene recuerdos relacionados con la comida. Para mucha gente, estos recuerdos están relacionados con la familia, las celebraciones y el cariño”]

Teaching note: Ask questions with an open mind and give some personal examples

[Nota de maestro: Haga preguntas sin ningún prejuicio y dé algunos ejemplos personales]

- ✓ What are the foods you eat for celebrations and other occasions? *[¿Cuáles son las comidas que ustedes comen para las fiestas y en otras ocasiones?]*
- ✓ What are your favorite foods, meals and recipes? *[¿Cuáles son sus comidas y recetas favoritas?]*
- ✓ What are your traditional foods and foods added since moving to Los Angeles? *[¿Cuáles son sus comidas tradicionales y los nuevos platos que han agregado desde que se mudaron para Los Ángeles?]*
- ✓ What does it mean to be healthy? *[¿Qué significa estar saludable?]*
- ✓ What are the comfort foods? *[¿Cuáles son las comidas que los hacen sentir mejor?]*

III. Description of the Goal of the Course *[Descripción de la meta del curso]*

Strengthen and develop a healthy environment through learning parenting strategies so children can be healthy, happy and more physically active through healthy eating and physical activity. (Ex: give parenting tip of providing options and distracting – i.e. chair and food)

[Construir y mejorar un ambiente saludable al aprender estrategias de los padres para que sus niños puedan estar saludables, ser felices y estar más activos físicamente, coman comidas sanas y participen en actividades físicas. (Ex: proveer más opciones y distracciones – i.e. las sillas y la comida)]

IV. Healthy Food Environment means (Homework assignment – try these): **Thx note: stop after each point & ask for reactions. Go after each point (i.e. does this happen in your house, is it a good idea or bad idea, how would you change it)**

[IV. Preparar un ambiente de comida saludable significa (Tarea – trate de hacer estas cosas): Nota del maestro: Discuta cada punto. Pregúnteles cosas como: ¿hacen ustedes esto en su casa? ¿es buena o mala idea? ¿Cuáles cambios hay que hacer?

¹ From Graves DE, Suiter CW. 1998 Celebrating Diversity: Approaching Families Through Their Food (rev. ed). Arlington VA: National Center for Education in Maternal and Child Health.

Serving meals away from the television at the table or high chair [sirva la comida lejos de la televisión por ejemplo en una mesa o en una silla alta]

- ✓ Using smaller plates when serving food and do not force child to eat all on the plate [*use platos más pequeños cuando sirva la comida y no obligue a sus hijos a comer todo en su plato*]
- ✓ Serving food in small pieces [*sirva la comida en cantidades pequeñas*]
- ✓ Serving fruit or vegetables at every meal [*sirva frutas y verduras con cada comida*]
- ✓ Letting children tell you when to stop (i.e. “when”, “stop”, “okay”) while you are serving food [*permita que sus niños le digan hasta cuando servirlos mientras que usted les está sirviendo comida (i.e. “para”, “ya no”, “okay”, “está bien”)]* (thx note: begin referring to the division of labor in feeding)
- ✓ Letting children feed themselves [*deje a sus niños alimentarse por sí solos*]
- ✓ Meal is over once child stops eating (may start playing with food – may choose to save the food for later) [*la comida se termina cuando sus niños dejan de comer – por ejemplo, si empiezan a jugar con su comida - puede guardar la comida para después*]
- ✓ Offer water if your child says he/she is thirsty [*ofrézcales agua a sus niños cuando tienen sed*]
- ✓ Add lemon to the water for flavor [*póngale limón al agua para agregar más sabor*]
- ✓ Drink water in front of your child [*beba agua en frente de sus niños*]
- ✓ Purchase only 1% milk for the family (change tops of milk for older family members) [*compre solamente leche de 1% para la familia – pueden cambiar las tapaderas de la leche para los miembros mayores de la familia*]
- ✓ Do not use food as a reward; try using fun activities reading time, and other alternatives – we will talk about ways to show love without using food. [*no use la comida como recompensa – trate de usar actividades divertidas, tiempo para leer y otras alternativas – vamos a discutir como demostrar el amor sin recurrir a la comida*]

V. Review 3 different kinds of behaviors: Behaviors you like (and want to see more of), Behaviors you don't like (and want to diminish), and Behaviors that are dangerous and harmful (and need to cease immediately). Explain that you will be reviewing ways of dealing with each of these types of behaviors during the upcoming classes.

V. [*Repase 3 tipos de comportamiento: Comportamientos que les gustan (y quiere que los repitan), Comportamientos que no les gustan (y quiere eliminar), y Comportamientos que son peligrosos y dañosos (que necesitan parar inmediatamente). Explique que usted va a repasar lo que deben hacer con cada uno de estos comportamientos durante las clases.*]

VI. Praise [*el elogio*]

“Today, we are going to discuss behaviors that we like. When we like a behavior, what do we want?”

Answer: We want to see more of it.

[*“Hoy vamos a discutir los comportamientos que nos gustan. ¿Cuando nos gusta un comportamiento, qué queremos?” Respuesta: Queremos que este tipo de comportamiento se repita.*]

Venice Family Clinic
GUIDELINES FOR PRAISE
[*LAS PAUTAS PARA EL ELOGIO*]
Module 1 Parent Handout

Praise is the most powerful way you can improve your child's compliance and self-confidence. Praise does this better than treats. [*El elogio es la manera más poderosa que usted puede utilizar para mejorar la obediencia de su niño y la confianza en sí mismo. El elogio da mejores resultados que los dulces y los regalos*]

KINDS OF THINGS TO PRAISE
[LOS TIPOS DE CONDUCTA QUE SE DEBE ELOGIAR]

When a child [Cuando un niño]:

- Does or **tries** to do what parents ask
[Hace o **trata** de hacer lo que le piden los padres]
- Tries something new (either a new word, or new activity)
[Trata de hacer algo nuevo (por ejemplo, decir una nueva palabra o hacer una nueva actividad)]

Don't wait for the perfect behavior to praise. Start with 25 percent of perfect.

[No espere el comportamiento perfecto para elogiarlo. Empiece con un 25% de perfección]

THE ELEMENTS OF PRAISE
[LOS ELEMENTOS DEL ELOGIO]

Tx Note: give/show examples of each point, i.e. show the difference between saying something with no eye contact vs saying it with eye contact.

[Nota de maestra: Dé ejemplos de cada punto (ej. Demuestre la diferencia entre decir algo sin contacto visual y decirlo con contacto visual)]

1. EYE CONTACT: Look at your child in the eye and wait for your child to look back.
[CONTACTO VISUAL: Mire a su niño en los ojos y espere hasta que su niño le devuelva la mirada]
2. BODY LANGUAGE: Come to within two feet of your child.
[POSTURA DEL CUERPO: Póngase a menos de 2 pies de distancia de su niño]
3. TONE OF VOICE: Say it clearly. Use a very warm tone.
[TONO DE LA VOZ: Dígaselo claramente. Utilice un tono muy suave]
4. EMOTION: A smile, a pat on the back, or a hug help get the message across.
[EMOCION: Una sonrisa, una palmadita en la espalda o un abrazo ayudarán a comunicar el mensaje]
5. CONTENT: Keep it short, but say exactly what your child did that you liked.
[CONTENIDO: Sea breve pero diga exactamente lo que su niño hizo que le gustó a usted]
Examples [Ejemplos]:
“Thank you for keeping your mouth open” (while parent is brushing teeth).
[“Gracias por mantener la boca abierta” (mientras que el padre se está cepillando los dientes)]
“Nice sharing.”
[“Buen trabajo”]

NOTE: Only your verbal praise will help your child's self-esteem. Giving food or candy reward does not.

[NOTA: Sólo su elogio verbal ayudará el amor propio de su niño. Al darles alimento o dulces como recompensa no lo ayudará de esta manera]

6. **TIMING:** Praise works best when given right after the child **starts** to do something you like. Younger children may like to be praised anywhere, older children may prefer it done privately.
*[TIEMPO: El elogio funciona mejor cuando se da inmediatamente después que su niño **empieza** a hacer algo que usted quiere. A los niños mas jóvenes les gusta ser elogiados dondequiera, pero los niños mayores prefieren que se haga en privado]*

WHAT YOU MAY SEE YOUR CHILD DO
[LO QUE PUEDE HACER SU NIÑO]

Some children glow after praise.
[Algunos niños se enorgullecen después del elogio]
Other children don't, but are more willing to do what you say.
[Otros niños no se enorgullecen, pero están más dispuestos a hacer lo que usted les pide]

Tx Note: Go around the room and have the parents practice giving praise to one another in front of the group. Walk them through all the steps – ask the group to help guide them as they practice. Discuss with the group what was done well and what could have been done differently to make it more successful.

[Nota del maestro: Pida que cada persona practique el hacer el elogio con otro padre en frente del grupo. Ayúdeles con cada paso – pida que el grupo lo ayude a guiar al participante. Discuta con el grupo lo que salió bien y lo que se puede cambiar para tener más éxito.]

GUIDELINES FOR PRAISE
Module 1 Parent Handout

Praise is the most powerful way you can improve your child's compliance and self-confidence. Praise does this better than treats.

KINDS OF THINGS TO PRAISE

When a child:

- Does or **tries** to do what parents ask
- Tries something new (either a new word, or new activity)

Don't wait for the perfect behavior to praise. Start with 25 percent of perfect.

THE ELEMENTS OF PRAISE

1. **EYE CONTACT:** Look your child in the eye and wait for your child to look back.
 2. **BODY LANGUAGE:** Come to within two feet of your child.
 3. **TONE OF VOICE:** Say it clearly. Use a *very* warm tone.
 4. **EMOTION:** A smile, a pat on the back, or a hug help get the message across.
 5. **CONTENT:** Keep it short, but say exactly what your child did that you liked. Examples:
"Thank you for keeping your mouth open (while parent is brushing teeth)."
"Nice sharing."
- NOTE: Only your verbal praise will help your child's self-esteem. Giving food or candy reward does not.
6. **TIMING:** Praise works best when given right after the child **starts** to do something you like. Younger children may like to be praised anywhere, older children may prefer it done privately.

WHAT YOU MAY SEE YOUR CHILD DO

Some children glow after praise.
Other children don't, but are more willing to do what you say.

Venice Family Clinic
LAS PAUTAS PARA EL ELOGIO
Module 1 Parent Handout

El elogio es la manera más poderosa que puede utilizar usted para mejorar el obediencia de su niño y la confianza en si mismo. El elogio da mejor resultado que los dulces y los regalos

LAS CLASES DE COSAS PARA ELOGIAR

Cuando un niño:

- Hace o **trata** de hacer lo que le piden los padres
- Trata de hacer algo nuevo (por ejemplo, decir una nueva palabra o hacer una nueva actividad)

No espere el comportamiento perfecto para elogiarlo. Empiece con un 25% de perfección

LOS ELEMENTOS DEL ELOGIO

1. CONTACTO VISUAL: Mire a su niño en los ojos y espere hasta que su niño le devuelva la mirada
2. POSTURA DEL CUERPO: Venga a menos de 2 pies de distancia de su niño
3. TONO DEL VOZ: Dígalo claramente. Utilice un tono muy suave
4. EMOCION: Una sonrisa, una palmadita en la espalda o un abrazo ayudarán a comunicar el mensaje
5. CONTENIDO: Sea breve pero diga exactamente lo que su niño hizo que le gustó a usted

Ejemplos:

“Gracias por mantener la boca abierta” (mientras que el padre se está cepillando los dientes)

“Buen trabajo”

[NOTA: Sólo su elogio verbal ayudará el amor propio de su niño. Al darles alimento o dulces como recompensa no lo ayudará de esta manera

6. TIEMPO: El elogio funciona mejor cuando se da inmediatamente después que su niño **empieza** a hacer algo que usted quiere. A los niños más jóvenes les gusta ser elogiados dondequiera, pero los niños mayores prefieren que se haga en privado

LO QUE PUEDE HACER SU NIÑO

Algunos niños se enorgullecen después del elogio

Otros niños no se enorgullecen, pero están más dispuestos a hacer lo que usted les pide

Venice Family Clinic
CHANGING SERVING HABITS
Module 1 Parent Handout

“CHILDREN WILL NATURALLY EAT ENOUGH IF THEY ARE NOT DISTRACTED”

These tips help with children who may overeat as well as “picky eaters”

Move TV set away from dining area or turn it off while eating

Before each meal:

use small plates for children’s meals

cut food in small pieces

pick fruit or vegetable to serve

let child tell you to stop while serving the food

let child feed self

meal is done when child stops eating

serve water instead of juice when child is thirsty

serve 1% milk instead of whole or 2% milk

do not use food as a reward

Venice Family Clinic
COMO CAMBIAR LOS HABITOS DE SERVIR LA COMIDA
Module 1 Parent Handout

“ORDINARIAMENTE LOS NIÑOS COMERAN LO SUFICIENTE SI NO TIENEN
DISTRACCIONES”

Estos consejos pueden ayudar a los niños con tendencia a comer demasiado y también a los niños que son muy específicos en lo que comen:

Mueva el televisor lejos del comedor o apáguelo cuando coman

Antes de cada comida:

Use platos pequeños para la comida de los niños

Corte la comida en pedazos pequeños

Escoja frutas y verduras para servir

Deje que su niño le diga cuando parar de servir mientras que usted le esté sirviendo la comida

Deje que su niño se alimente por sí mismo

La comida se termina cuando su niño para de comer

Sírvale agua a su niño en vez de jugo cuando su niño tiene sed

Sírvale leche de 1% en vez de leche entera o leche de 2%

No use la comida como recompensa

Module 2: Objective:

Nutrition: Review the 2-4 year old daily diet

I. Welcome

II. Review of homework barriers, successes; can they use the recommendations? What are the challenges? (20 minutes)

Ask for successes first:

1. Serving meals away from the television at the table or high chair [*sirva la comida lejos de la televisión, en la mesa o en una silla alta*]
2. Using smaller plates when serving food and do not force child to eat all on the plate [*use platos más pequeños cuando están sirviendo comida y no obliguen a sus niños a comer todo en el plato*]
3. Letting children feed themselves [*deje a sus niños alimentarse por sí solos*]
4. Serving food in small pieces [*sirva comida en pedazos pequeños*]
5. Serving fruit or vegetables at every meal [*sirva frutas o verduras en cada comida*]

III. Rationale for changing diet

1. Why have not parents done this diet before? [*¿Por qué no han hecho una dieta saludable antes regularmente?*]

- Cost – do you get more for your money with whole milk vs 1%? [*Costo – ¿reciben más cantidad por el precio si compran leche entera o leche descremada?*]
 - More calcium in low fat milk than in whole milk [*Hay más calcio en la leche descremada que en la leche entera*]
 - Sunny delight - 10% juice is actually ½ cent more per ounce than frozen minute maid 100% juice [*Sunny Delight – jugo hecho de 10% de fruta actualmente cuesta medio centavo más por onza que el jugo congelado hecho de 100% de fruta*]
- Taste – kids won't eat it – introduce handout, show that good diet can taste good [*El sabor-los niños no se lo comen – muéstrenles que una dieta saludable puede ser sabrosa*]
- Hard to determine what's healthy – e.g. no salt pretzels are good! [*Es difícil determinar lo que es saludable – e.g. pretzels sin sal son buenos*]
- What other barriers exist? [*¿cuáles otros obstáculos existen?*]

Homework assignment

1. Who shops? Can they get the handout to the person who shops? [*¿Quién compra la comida para la familia? ¿Pueden darle esta hoja a la persona que compra la comida?*]
2. Get diet breakers not to eat in front of kids [*Convenza a las personas que no siguen la dieta a no comer en frente de los niños*]
3. Better to be model for their children and do the diet themselves [*Es mejor que sean modelos buenos para sus niños y que sigan la dieta también*]

5/12/13 with Spanish translations

Venice Family Clinic

Letter home from Wendy to other parent figures

Thanks for participating in the study and simple rationale for the diet and inviting the whole family to try the program.

Querida Familia de _____.

Gracias por participar en el estudio. Les agradecemos su apoyo y esperamos que encuentren las clases útiles al alimentar a sus niños. Los invitamos a probar la forma de comer saludablemente que le recomendamos para sus niños. Adjunta está la lista de comidas apropiadas para comer y para no comer. Por favor déjenos saber si tiene algún problema con la lista. Esperamos trabajar con usted para que usted y su familia lleven vidas sanas.

Sinceramente,

Wendy Slusser, MD

Dear Family of _____,

Thank you for participating in the study. We appreciate your support and hope you will find the classes useful as you raise your children. We invite you to try out the healthy eating we recommend for your child. Attached is the list of yes and no foods. Please let us know if you have any trouble with the list. We look forward to working with you to lead healthy lives for you and your family.

Sincerely,

Venice Family Clinic
 A HEALTHY DIET FOR YOUR CHILD
 Module 2 Parent Handout

“GOOD EATING HABITS AS A CHILD MAY LAST A LIFETIME”

| Yes | No |
|--|---|
| <p><u>Cooking Oil</u> olive oil, canola oil, avocado</p> <p><u>Fruit and Vegetables for vitamins (the size of the child’s fist/serving)</u> 5 or more per day: yellow, green, red, purple or orange fruits and vegetables (rainbow colors)</p> <p><u>Grains for energy (the size of the child’s fist/serving)</u> 1 per meal: whole wheat bread, rice, pasta or cereals: cheerios, rice crispies, bran flakes, shredded wheat, oat meal, cream of wheat or rice, wheatina.</p> <p><u>Protein for muscles (the size of the child’s palm/serving)</u> 1 meat (beef, fowl, fish, goat, rabbit, liver) per day 1 other protein per day (peanut butter (never open faced), eggs, cheese, low fat yogurt, cottage cheese, tofu, soy beans)</p> <p><u>Drinks</u> 4 oz or less of 100% fruit juice or V-8 each day 16-22 oz per day of 1% milk</p> <p><u>Snacks</u> Applesauce Fresh or Dried fruit (cut or whole) Vegetable sticks (carrots, green/red pepper) Pretzels (no or little salt) Unsalted crackers, Rice cakes; graham crackers Home made 100% fruit juice popsicles Jicama and Mango with lemon or chili</p> <p><u>Desserts</u> Frozen yogurt ,low fat ice cream Fresh and dried fruit</p> <p><u>Fast Food</u> Subway , La Salsa, Chipotle, El Pollo Loco</p> | <p>Bacon fat, Lard, Chicken skin and fat</p> <p>Added salt – salt shakers</p> <p>White bread, French Fries</p> <p>Sausage, Hot dogs, Ham, Bologna, Salami, pepperoni, Chorizo, Brain, Pancreas</p> <p>Soda, Punch, Koolaid, Sunny delight, Tampico, Lemonade, Sugar ice tea, Coffee, Nestle’s Quick Frescas: ie. tamarind, horchata</p> <p>Muffins, Candy, sweets Helados, Fruit roll ups Cheez its, Hot cheetos chips</p> <p>Cookies</p> <p>Any other fast food</p> |

5/12/13 with Spanish translations

Dear Family of _____,

Thank you for participating in the study. We appreciate your support and hope you will find the classes useful as you raise your children. We invite you to try out the healthy eating we recommend for your child. Attached is the list of yes and no foods. Please let us know if you have any trouble with the list. We look forward to working with you to lead healthy lives for you and your family.

Sincerely,

Wendy Slusser, MD

Venice Family Clinic
 UNA DIETA SALUDABLE PARA SU NIÑO
 Module 2 Parent Handout

TENER HABITOS DE COMER SALUDABLEMENTE EN SU NIÑEZ PUEDE DURAR POR TODA LA VIDA

| SI | No |
|---|---|
| <p><u>Aceite para cocinar</u> aceite de oliva o de canola o de aguacate</p> | <p>grasa de tocino, manteca, piel y grasa del pollo</p> |
| <p><u>Frutas y Verduras para vitaminas</u> (el tamaño del puño de su hijo = una porción) 5 o más por día: amarillo, verde, rojo, morado, anaranjado de frutas y verduras (los colores del arco iris)</p> | <p>sal agregada – saleros</p> |
| <p><u>Granos para energía</u> (el tamaño del puño de su hijo = una porción) 1 por comida: pan, arroz, pasta o cereal de trigo integral: Cheerios, Rice Crispies, bran flakes, avena, crema de trigo o crema de arroz, Wheatina</p> | <p>pan blanco o papas fritas</p> |
| <p><u>Proteínas para los músculos</u> (el tamaño de la palma de su niño = una porción) 1 carne (res, pollo, pescado, chivo, conejo, hígado) por día 1 otra proteína cada día (crema de cacahuate – <u>siempre la que viene en bote</u>, huevos, queso, yogur descremado, requesón, queso de soja, frijoles de soja)</p> | <p>salchicha, hot dogs, jamos, bolonia, salami, pepperoni, chorizo, seso, páncreas</p> |
| <p><u>Bebidas</u> 4 onzas o menos de 100% jugo hecho de fruta o V-8 cada día 16-22 onzas por día de leche de 1% Agua</p> | <p>Refrescos, ponche, Kool-aid, Sunny Delight, Tampico, Limonada, te fresco con azúcar. Café, Nestle’s Quick Aguas Frescas – Tamarindo, Horchata</p> |
| <p><u>Bocadillo</u> Puré de manzana Fruta fresca o seca – entera o en pedazos Trozos de verduras (zanahorias, chile de campana verde/rojo) pretzels (sin sal o bajos en sal), galletas (crackers) sin sal, pasteles de arroz, Graham Crackers Paletas frescas de 100% jugo de fruta hechas en casa Jícama y mango con limón y chile</p> | <p>Mollete, dulces, helados, Fruit Roll-ups, Cheez Its, Hot Cheetos, Chips</p> |
| <p><u>Postres</u> Yogur congelado, nieve baja en grasa Fruta fresca y fruta seca</p> | <p>Galletas</p> |
| <p><u>Comida Rápida</u> Subway, La Salsa, Chipotle, El Pollo Loco</p> | <p>Cualquier otro restaurante de comida rápida.</p> |

5/12/13 with Spanish translations

Querida Familia de _____.

Gracias por participar en el estudio. Les agradecemos su apoyo y esperamos que encuentren las clases útiles al alimentar a sus niños. Los invitamos a tratar la forma de comer saludablemente que les recomendamos para sus niños. Adjunta está la lista de comidas apropiadas para comer y para no comer. Por favor déjenos saber si tiene algún problema con la lista. Esperamos trabajar con usted para que usted y su familia lleven vidas sanas.

Sinceramente,

Wendy Slusser, MD

Module 3: Learning Objectives

Nutrition: Review 5 key strategies for eating healthy; Review Reading Food Labels and 5 Ingredients to Avoid

Parenting: Giving Effective Commands

I. Welcome

II. . Review of homework barriers, successes; can they use the recommendations? What are the challenges? (20 minutes) [*Repasar la tarea – obstáculos y éxitos; ¿ pueden usar las recomendaciones? ¿Cuáles son las dificultades?*]

- Did they try the diet? [*¿Han probado la dieta?*]
- Who followed it (everyone or just the child? or adults too)? [*¿Quién siguió la dieta – cada miembro de la familia o solamente el niño? ¿Algunos adultos también? Did they give the other caretakers the letter? [¿ Le dieron la carta a las otras personas que cuidan al niño?*]

III. Suggested Strategies [*Estrategias sugeridas*]

Emphasize: Parents should choose when to eat and what the child will eat (gives parents the level of control to provide the right foods and a healthy eating habits). Children should choose how much to eat and whether to eat (helps the development of self regulation).

[Asegurarse de esto: Los padres deben decidir cuando el niño va a comer y lo que va a comer (esto les da a los padres un nivel de control para proveer el tipo de comida correcta y los buenos hábitos para comer). Los niños deben escoger la cantidad de comida que van a comer y si quieren comer o no (esto ayuda el desarrollo de regulacion de sí mismos)]

- ✓ Encourage children to listen to their tummies to know whether they are hungry or full.
- ✓ [*Anime a sus niños a escuchar su estómago para determinar si tienen hambre o están llenos*]
- ✓ Do not restrict access or pressure your child to eat more food.
- ✓ [*No restrinja la oportunidad o presione a sus hijos para que coman más comida*]
- ✓ Provide access to healthy foods
- ✓ [*Ponga la comida saludable a su alcance*]
- ✓ Do not have unhealthy foods in view of child
- ✓ [*No ponga comidas no saludables a la vista de sus niños*]
- ✓ Parents should eat healthy foods to set an example for the child (eat or drink unhealthy foods out of the site of your child)
- ✓ [*Los padres deben comer comidas saludables para dar un ejemplo bueno a sus niños. Por consiguiente , beba y coma alimentos que no son saludables lejos de la vista de sus niños*]

IV. Review Food Labels & 5 Ingredients to Avoid

V. Giving Effective Commands

GIVING EFFECTIVE COMMANDS
Module 3 Parent Handout

“TAKE YOURSELF SERIOUSLY AND SO WILL YOUR CHILD”

- A command is an important communication tool that **starts** your child obeying you or **stops** your child from doing something you don't want him to do.
 - **Stop** hitting your plate with your spoon.
 - **Stop** watching TV (watching no more than 2 hours of TV each day).
 - **Start** playing with your ball
 - **Start** sitting at the dinner table
 - **Start** getting Dressed (brushing teeth...)
- A command is effective when you sound and look like you mean what you say, **and** follow through with the appropriate consequence.
- Be realistic: Commands may have to be repeated several times.

SOUND AND LOOK LIKE YOU MEAN WHAT YOU SAY

1. Get your child's attention by going to your child or having your child come to you.
2. Establish eye contact: touch your child's shoulder to get his/her attention or say the child's name, pause, then repeat the name until your child looks at you.
3. While keeping eye contact, state your command. Be short and specific.
Example: “Come to the table.”
Remember: Never ask a question, unless you will accept a “Yes” or “No.”
Never lecture or make negative comments when stating a command.
4. Tone of voice: Assertive, firm but neutral.
5. Praise your child as soon as any attempts are made to comply.
Correct: “Johnny I'm taking you out of the stroller to walk. (Johnny starts walking.) Great job walking..”
Incorrect: “Would you start walking? (Johnny starts walking.) Hurry up, if you'd started sooner we could be at the playground now. Next time listen to me when I tell you something.”

REPEATING A COMMAND

When you have to repeat a command, keep it from becoming a struggle. Think CCQ:
CALM - try to relax CLOSE - move even closer toward your child QUIET - lower your voice

WHEN...THEN AGREEMENTS

The general rule is “first you play, then you rest and watch TV.”

When your child wants something before he has finished his work, use the When...Then Agreement:

- Speak in a positive tone (you are, in fact, saying yes to your child)
- Let the child earn what he wants by first doing what he needs to do

Example: **Child**: Play ball with me.

Parent: (saying yes) When you've put away the blocks, then we can play with the ball.

Venice Family Clinic
COMO DAR MANDATOS EFECTIVOS
Module 3 Parent Handout

TOMESE EN SERIO Y SU NIÑO LO HARA TAMBIEN

- *Un mandato es un instrumento importante que resulta que su niño **empiece** a obedecer sus instrucciones o **para** de hacer algo que usted no quiere que haga*
 - ***Para** de golpear tu plato con la cuchara*
 - ***Para** de mirar la televisión (no mirar más de 2 horas de televisión cada día)*
 - ***Empieza** a jugar con tu pelota*
 - ***Empieza** a sentarte a la mesa*
 - ***Empieza** a cambiarte la ropa (a cepillarte los dientes...)*
- *Un mandato es efectivo cuando lo dice y toma en serio lo que está diciendo usted si le da la consecuencia apropiada inmediatamente*
- *Sea práctico: Tal vez necesite repetir los mandatos varias veces*

DIGA Y TOME EN SERIO LO QUE ESTA DICIENDO

1. *Exija la atención de su niño: pida que su niño se le acerque a usted o acérquesele a su niño para tener su atención.*
2. *Establezca contacto visual: toque el hombro de su niño para recibir su atención o diga su nombre, espere y repítalo hasta que su niño la mire a usted*
3. *Mientras esté manteniendo contacto visual, dé su mandato. Sea breve y específico*
Ejemplo: “Ven a la mesa”
Recuerde: Nunca haga una pregunta, a menos que tenga una respuesta de “Si” o “No.”
Nunca dé explicaciones ni razones o haga comentarios negativos cuando esté dando un Mandato
4. *El tono de voz: Sea afirmativo y firme pero neutral*
5. *Elogie a su niño al instante que su niño haga un intento de obedecer.*
***Correcto:** “Johnny te voy a sacar del cochecito para caminar.” (Johnny comienza a caminar) Buen trabajo.*
***Incorrecto:** “¿ Vas a comenzar a caminar? (Johnny comienza a caminar.) Apúrate, si hubieras comenzado Antes, ya podríamos estar en el patio de jugar. Para la próxima vez házme caso cuando te digo algo.*

REPITIENDO UN MANDATO

*Cuando tenga que repetir un mandato, que no se convierta en una batalla. Piense en las tres “C” =CCC:
CALMADO - traer de relajarse CERCA – acérquese más a su niño CALLADO - baje su tono*

CUANDO...LUEGO ‘ACUERDOS’

La regla general es “Primero juega, luego descansa y mira la televisión.”

Cuando su niño quiere algo antes de terminar su trabajo, use un “ Cuando...Luego un ‘ acuerdo’”:

- Hable de un tono positivo (realmente, le está diciendo “sí” a lo que quiere su niño)*
- Deje que su niño trabaje por lo que quiere dejándolo hacer lo que necesita hacer primero*

*Ejemplo: **Niño:** Juega a la pelota conmigo*

***Padre:** (diciendo “si”) Cuando guardes tus legos, luego podemos jugar a la pelota*

5/12/13 with Spanish translations

Module 4: Learning Objectives:

Nutrition: Review physical activity and screen time recommendations. [*Repase las recomendaciones para actividad física y el “tiempo dirigido”*]

Review WIC Packages (*repasar las opciones de WIC*)

Parenting: Routines 1 – morning to afternoon. [*Aprender como hacer una rutina efectiva para su niño - 1*]
De la mañana a la tarde

I. Welcome [*Bienvenidos*]

II. Review of homework barriers, successes; can they use the recommendations? What are the challenges? (20 minutes) [*Repasar la tarea – éxitos y obstáculos; ¿podrían usar las recomendaciones? ¿Cuáles son los obstáculos?*]

III. No more than 2 hours of screen time per day; at least 30 minutes of active out door time for the child and for the parent – 60 minutes is better. [*No más de 2 horas de “tiempo dirigido” cada día y por lo mínimo 30 minutos de tiempo activo afuera para el niño y el padre – 60 minutos es mejor*]

IV. WIC Packages – review options of cereals, juices, cheeses/dairy, etc

V. Set up a daily routine with parents [*Hacer una rutina diaria con la familia*]

- ✓ Meal time [*Tiempo para comer*]
- ✓ Play time [*Tiempo para jugar*]
- ✓ Nap time [*Tiempo para tomar la siesta*]
- ✓ Snack time [*Tiempo para meriendas saludables*]

VI. Suggested features of the routine [*Características sugeridas de rutinas*]

- Include wake up time, meal times, play times, nap time, and bath time [*Incluir tiempo para levantarse, tiempo para comer, tiempo para jugar, tiempo para tomar la siesta, y tiempo para bañarse*]
- If the television is in the bedroom, move it to the living room [*Si el televisor está en el dormitorio, muévalo a la sala de recibo*]
- Plan what to watch and turn the television off once the program is over. Programs on PBS (channel 28) are better – less advertising of unhealthy foods. [*Planee lo que van a mirar y apague la televisión al instante en que el programa termina. Los programas en el canal de PBS (28) son mejores porque no hay tantos anuncios de comida no saludable*]
- Spend more time outside with your child and if using a stroller, take child out so he/she can walk for part of the trip. [*Pase más tiempo afuera con su niño. Si usted utiliza un cochecito, saque al niño para que él/ella pueda caminar por parte del viaje*]
- Find a friend to walk with or other activities every day. [*Busque a una amiga o un amigo para andar o hacer cualquier otra actividad juntos diariamente*]
- Take family walks [*Haga caminatas en familia*]
- Visit the park and set up a play dates [*Visite el parque y haga citas para jugar*]
- Incorporate physical activity into family recreation. [*Incorpore la actividad física en la recreación de la familia*]

Copy right: UCLA School of Medicine

Not to be copied without permission: WSLUSSER@mednet.ucla.edu

Venice Family Clinic
SCHEDULING HEALTHY HABITS
[COMO PLANIFICAR LOS HABITOS SANOS]
Module 4 Parent Handout

Scheduling yourself and your child is the first step you take to help you and your child get more things done during the day and lead a healthier life. *[Hacer un horario para usted y su niño es el primer paso que usted toma para ayudar a su niño y a sí mismo para poder hacer más cosas durante el día y para llevar una vida más saludable]*

Thx note: first ask parents what things need to get done and create a list with them, then put those things in sequential order – minimize transitions (i.e. all bathroom things together, all bedroom things together, etc). Tell parents to try doing everything they can the night before (i.e. make lunch, etc). Then, assign times to the ordered events – make sure parents understand that children only go at one speed, so they need to assign enough time for the *children* to complete the tasks. Finally, ask parents for specific problems and address those.

SETTING UP A GOOD ROUTINE
[COMO PLANIFICAR UNA BUENA RUTINA]

Your routine for the next week *[Su rutina para la semana próxima]*

| ACTIVITY <i>[ACTIVIDAD]</i> | TIME <i>[HORA]</i> |
|------------------------------------|---------------------------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |

Venice Family Clinic
SCHEDULING HEALTHY HABITS
Module 4 Parent Handout

Scheduling yourself and your child is the first step you take to help you and your child get more things done during the day and lead a healthier life.

SETTING UP A GOOD ROUTINE

Think about all the things you want and need to do with your child each day:

- Get up in the morning
- Eat breakfast and lunch (some meals with whole family)
- Get out for exercise
- Play actively
- Take one nap (1 ½ to 2 hours per day)
- Eat healthy snacks
- Read books

Your routine for the next week

| ACTIVITY | TIME |
|----------|------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |
| 7. | |
| 8. | |
| 9. | |
| 10. | |

Venice Family Clinic
COMO PLANIFICAR LOS HABITOS SANOS
Module 4 Parent Handout

Hacer un horario para usted y su niño es el primer paso que usted toma para ayudar a su niño y a sí mismo para poder hacer más cosas durante el día y para llevar una vida más saludable

COMO PLANIFICAR UNA BUENA RUTINA

Piense en todas las cosas que quiere y necesita hacer con su niño cada día:

- Levantarse en la mañana
- Desayunar y almorzar (algunas comidas con toda la familia)
- Hacer ejercicios
- Jugar activamente
- Tomar una siesta (de 1½ a 2 horas diarias)
- Comer meriendas saludables
- Leer cuentos

Su rutina para la semana próxima

| ACTIVIDAD | HORA |
|-----------|------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |
| 7. | |
| 8. | |
| 9. | |

| | |
|-----|--|
| 10. | |
|-----|--|

Module 5: Learning Objectives:

Nutrition: Review 5 key points about drinking fluids: milk, juice, soda, and water.

Parenting: Routines 2 – afternoon to night. [*Aprender como hacer una rutina efectiva para su niño – 2*]
De la tarde a la noche

I. Welcome

II. Review of homework barriers, successes; can they use the recommendations? What are the challenges? (20 minutes) [*Repasar la tarea – éxitos y obstáculos; ¿podrían usar las recomendaciones? ¿Cuáles son los obstáculos?*]

III. Key points about drinks [*Acerca de bebidas*]:

- ✓ More calcium in low fat milk than in whole milk [*Hay más calcio en leche descremada que en la leche entera*]
- ✓ Sunny delight - 10% juice is actually ½ cent more per ounce than frozen minute maid 100% juice [*Sunny Delight que es solamente 10% jugo de fruta cuesta 5 centavos más por onza que minute maid congelado que es 100% jugo de fruta*]
- ✓ 100% juices vs 10% juices [*Jugo de 100% de frutas contra los de 10% de fruta*]
- ✓ Water, add lemon, discuss filtered water [*Agua, agregue limón; hable sobre el agua filtrada*]
- ✓ Soda- bad for teeth, 1 soda a day=10 pounds a year [*Soda – mala para los dientes; 1 soda cada día = 10 libras por año*]

IV. Set up a daily routine with parents [*Hacer una rutina diaria con las familias*]

- ✓ Meal time [*Tiempo para comer*]
- ✓ Play time [*Tiempo para jugar*]
- ✓ Bath time [*Tiempo para bañarse*]
- ✓ Bed time [*Tiempo para acostarse*]

V. Suggested features of the routine [*Características sugeridas de rutinas*]

- Include wake up time, meal times, play times, nap time, and bath time [*Incluir tiempo para levantarse, tiempo para comer, tiempo para jugar, tiempo para tomar la siesta, y tiempo para bañarse*]
- If the television is in the bedroom, move it to the living room [*Si el televisor está en el dormitorio, muévelo a la sala de recibo*]
- Plan what to watch and turn the television off once the program is over. Programs on PBS (channel 28) are better – less advertising of unhealthy foods. [*Planear lo que van a mirar y apague la televisión al instante en que el programa termina. Los programas en el canal de PBS (28) son mejores porque no hay tantos anuncios de comida no saludable*]
- Spend more time outside with your child and if using a stroller, take child out so he/she can walk for part of the trip. [*Pase más tiempo afuera con su niño. Si usted utiliza un cochecito, saque al niño para que él/ella pueda caminar por parte del viaje*]
- Find a friend to walk with or other activities every day. [*Busque a una amiga o un amigo para andar o hacer cualquier otra actividad juntos diariamente*]

5/12/13 with Spanish translations

- Take family walks [*Haga caminatas en familia*]
- Visit the park and set up a play dates [*Visite el parque y haga citas de jugar*]
- Incorporate physical activity into family recreation. [*Incorpore la actividad física en la recreación de la familia*]

VI. How are you going to implement recommendations? Discuss with group. [*¿Cómo van a implementar estas recomendaciones? Discuta con el grupo*]

VII. Review homework for the next week [*Repasar la tarea para la semana siguiente*]

*

Venice Family Clinic
SCHEDULING HEALTHY HABITS
[*COMO PLANIFICAR LOS HABITOS SANOS*]
Module 5 Parent Handout

Scheduling yourself and your child is the first step you take to help you and your child get more things done during the day and lead a healthier life. [*Hacer un horario para usted y su niño es el primer paso que usted toma para ayudar a su niño y a sí mismo para poder hacer más cosas durante el día y para llevar una vida más saludable*]

SETTING UP A GOOD ROUTINE
[*COMO PLANIFICAR UNA BUENA RUTINA*]

Think about all the things you want and need to do with your child each day:

[*Piense en todas las cosas que quiere y necesita hacer con su niño cada día:*]

- Pick up children from school [*recoger a sus niños de la escuela*]
- Eat dinner (some meals with whole family) [*Comer la cena (algunas comidas con toda la familia)*]
- Get out for exercise [*Hacer ejercicios*]
- Play actively [*Jugar activamente*]
- Take a bath [*Bañarse*]
- Read books [*Leer cuentos*]
- Going to sleep on time (10-11 hours per night) [*Acostarse a tiempo (de 10 a 11 horas cada noche)*]

Your routine for the next week [*Su rutina para la semana próxima*]

| ACTIVITY [<i>ACTIVIDAD</i>] | TIME [<i>HORA</i>] |
|-------------------------------|----------------------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |

Copy right: UCLA School of Medicine

Not to be copied without permission: WSLUSSER@mednet.ucla.edu

5/12/13 with Spanish translations

| | |
|----|--|
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |

Venice Family Clinic
SCHEDULING HEALTHY HABITS
Module 5 Parent Handout

Scheduling yourself and your child is the first step you take to help you and your child get more things done during the day and lead a healthier life.

SETTING UP A GOOD ROUTINE

Think about all the things you want and need to do with your child each day:

- Pick up children from school
- Eat dinner (some meals with whole family)
- Get out for exercise
- Play actively
- Take a bath
- Read books
- Going to sleep on time (10-11 hours per night)

Your routine for the next week

| ACTIVITY | TIME |
|----------|------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |
| 7. | |
| 8. | |
| 9. | |
| 10. | |

Venice Family Clinic
COMO PLANIFICAR LOS HABITOS SANOS
Module 5 Parent Handout

Hacer un horario para usted y su niño es el primer paso que usted toma para ayudar a su niño y a sí mismo para hacer más cosas durante el día y para llevar una vida más saludable

COMO PLANIFICAR UNA BUENA RUTINA

Piense en todas las cosas que quiere y necesita hacer con su niño cada día:

- Recoger a sus niños de la escuela
- Comer la cena (algunas comidas con toda la familia)
- Hacer ejercicios
- Jugar activamente
- Bañarse
- Leer cuentos
- Acostarse a tiempo (de 10 a 11 horas cada noche)

Su rutina para la semana próxima

| ACTIVIDAD | HORA |
|-----------|------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |
| 7. | |
| 8. | |
| 9. | |

| | |
|-----|--|
| 10. | |
|-----|--|

Module 6: Learning Objectives:

Nutrition: Physical Activity Ideas

Parenting: Learn to ignore demanding behavior.

I. Welcome

II. Review of homework barriers, successes; can they use the recommendations? What are the challenges?
(20 minutes)

III. Physical Activity Ideas

Walking IS exercise.

Walk to farther bus stop or get off 1 stop earlier

Take child out of stroller to let them walk part of the way

Park your car farther from the store

Dancing

IV. Ignore Handout

BE PREPARED:

[ESTE PREPARADO:]

When you begin to ignore, the child may misbehave more frequently at first.

If the misbehavior changes to a hurtful or destructive behavior, another step in Limit Setting may be necessary.

Cuando usted comienza a ignorar el comportamiento, al principio, el niño puede portarse peor más frecuentemente. Si el mal comportamiento se convierte en una conducta dañosa o destructiva, un cambio con Como Poner Límites puede ser necesario.]

Venice Family Clinic
CATCH THEM BEING GOOD
[ADMIRELOS CUANDO SON BUENOS]

Venice Family Clinic
CATCH THEM BEING GOOD
Module 6 Parent Handout

GOAL: TO DECREASE BEHAVIORS YOU DON'T LIKE

- Parents' words and actions may teach a child whether his/her behavior is unacceptable or acceptable.
- Ignoring a behavior gives your child the message, "This behavior will not get you what you want."
- Ignoring only works when used with praise. Together they are a powerful form of limit setting. When you praise a behavior you like, you show your child what to do instead.
- There are 2 ways to ignore: With your BEHAVIOR and EMOTIONS.

HOW TO IGNORE

1. Pick one behavior that you do not like and want to decrease.
2. No eye contact. Don't look at your child when she is doing the behavior you have picked.
3. Your body language should give the message you are not attending to child. No smiling, speaking, or touching your child.
4. To help you gain control over your emotions, focus on something else. Examples: Look at the second hand on your watch, read a magazine, or take a deep breath and count to ten silently.
5. Timing: As soon as the behavior you've picked to ignore stops, PRAISE YOUR CHILD.

SOMETIMES IT IS EFFECTIVE:

To tell your child that you are going to ignore a particular behavior. Be sure to let your child know what behavior you want instead.

Examples:

Child: (Yelling) "I want my Teddy bear, I want my Teddy bear."

Parent: "I can't get it until you use your inside voice."

Child: (asks quietly)

Parent: "That's a nice inside voice. Here's your Teddy!"

Child: (Crying because she can't reach a toy)

Parent: "I'll get that toy when you stop crying and ask for it."

Child: Can I have my blocks?

Parent: "Nice asking! Here are your blocks."

BE PREPARED:

When you begin to ignore, the child may misbehave more frequently at first.

If the misbehavior changes to a hurtful or destructive behavior, another step in Limit Setting

may be necessary.

Venice Family Clinic
ADMIRELOS CUANDO SON BUENOS
Module 6 Parent Handout

META: ELIMINAR LOS COMPORTAMIENTOS QUE USTED NO QUIERE

- Las palabras y acciones de los padres pueden enseñar al niño si su comportamiento es aceptable o no.
- Ignorar el comportamiento de su niño lleva el mensaje, “Este comportamiento no te obtendrá lo que quieres.”
- Ignorar sólo funciona cuando se usa con elogio. Hacerlo juntos forma una manera poderosa de poner límites. Cuando elogie el comportamiento que usted quiere, usted le muestra a su niño lo que debe hacer en lugar del mal comportamiento.]
- Hay 2 maneras de ignorar: Con su CONDUCTA y EMOCIONES

COMO IGNORAR

1. Escoja un comportamiento que no quiere y que usted quiere eliminar.
2. Ningún contacto visual. No mire a su niño mientras él muestra el comportamiento que usted ha escogido
3. La postura de su cuerpo debe dar el mensaje que usted no le está prestando atención a su niño. No sonría, ni le hable, ni toque a su niño.
4. Para ayudarlo a guardar el control sobre sus emociones, enfóquese en otra cosa. Por Ejemplo: Mire el minuterero de su reloj, lea una revista o respire profundo y cuente hasta diez en silencio.
5. Tiempo: Tan pronto como el comportamiento que usted ha escogido de ignorar pare, **ELOGIE A SU NIÑO**.

A VECES ES EFECTIVO:

Decirle a su niño que usted va a ignorar un comportamiento en particular. Esté seguro de decir a su niño cual es el comportamiento que usted quiere.

Ejemplos:

Niño: (Gritando) “Yo quiero mi osito de peluche, quiero mi osito de peluche”

Padre: “No te lo puedo traer hasta que utilices tu voz baja”

Niño: (pregunta calladamente)

Padre: “Eso es una buena voz baja. ¡Aquí está tu osito de peluche!

Niño: (Llorando porque no puede alcanzar un juguete)

Padre: “Bajaré este juguete cuando pares de llorar y lo pidas”

Niño: “¿Puedes darme mi juguete?”

Padre: “¡Buen trabajo! Aquí está tu juguete”

ESTE PREPARADO:

Cuando usted comienza a ignorar, al principio un niño puede portarse peor más frecuentemente. Si el mal comportamiento se convierte en una conducta dañosa o destructiva, un cambio con Como Poner Límites puede ser necesario.

*

Module 7: Learning Objectives:

Nutrition: Healthy snack foods (i.e. what can kids eat instead of things like Hot Cheetos)

Parenting: 1,2,3 warnings, 5 min warnings.

I. Welcome

II. Review of homework barriers, successes; can they use the recommendations? What are the challenges? (20 minutes)

III. Amount of fat (measured in butter) in hot cheetos vs. pretzels
Amount of sugar (measures in sugar) in soda vs. 100% juice

IV. Warnings:

- Review Handout
- Review Alert warnings (used prior to changing a task): ex- “In 2 minutes we are going to clean up” “After one more turn, we are going home”. This is basically a pre-command and works really well for children at this age because they tend to have a hard time with transitions
- Review 1,2,3 warnings (i.e. counting): Count only in whole numbers – do not draw it out – children will wait until the last second, so the longer the counting drags out, the longer it will take the child to comply.

Venice Family Clinic
LIMIT SETTING
[COMO PONER LÍMITES]
Parent Handout

A key to effective limit-setting is to **pick one behavior**.

Focus on one behavior until it's under control, then move on to another behavior.

*[Para poner límites efectivos, **escoja un comportamiento**. Concéntrese en esa conducta hasta que esté bajo control, entonces siga adelante con otro comportamiento]*

WARNINGS
[ADVERTENCIAS]

A warning is used to help your child comply. A warning is most effective when you:

[Una advertencia se utiliza para ayudar a su niño a obedecer. Una advertencia es más efectiva cuando:]

- State it only once *[Usted la dice sólo una vez]*
- State the exact penalty if your child does not follow the command *[Indica el castigo exacto si su niño no sigue el mandato]*
- Give your child a chance to **start** to obey *[Le da a su niño la oportunidad de **empezar** a*

obedecer]

Example: A child throwing blocks.

Correct: "If you throw that toy, I will take it away."

Incorrect: "You know what will happen if you don't cut that out."

"I'm throwing those blocks out."

[Ejemplo: Un niño esta tirando bloques.

Correcto: "Si tiras ese juguete, te lo voy a quitar"

Incorrecto: "¿Sabes lo que pasará si haces esto otra vez"

"Voy a tirar esos bloques en la basura"

Venice Family Clinic
COMO PONER LÍMITES
Parent Handout

*Para poner límites efectivos, **escoja un comportamiento**. Concéntrese en esa conducta hasta que esté bajo control, entonces siga adelante con otro comportamiento*

ADVERTENCIAS

Una advertencia se utiliza para ayudar a su niño a obedecer. Una advertencia es más efectiva cuando:

- *La dice sólo una vez*
- *Indica el castigo exacto si su niño no sigue el mandato*
- *Le da a su niño la oportunidad de **empezar** a obedecer*

Ejemplo: Un niño está tirando bloques.

Correcto: “Si tiras ese juguete, te lo voy a quitar”

Incorrecto: “¿Sabes lo que pasará si haces esto otra vez”

“Voy a tirar esos bloques en la basura”

Venice Family Clinic
LIMIT SETTING
Parent Handout

A key to effective limit-setting is to **pick one behavior**.
Focus on one behavior until it's under control, then move on to another behavior.

WARNINGS

A warning is used to help your child comply. A warning is most effective when you:

- State it only once
- State the exact penalty if your child does not follow the command
- Give your child a chance to **start** to obey
-

Example: A child throwing blocks.

Correct: "If you throw that toy, I will take it away."

Incorrect: "You know what will happen if you don't cut that out."

"I'm throwing those blocks out."

Module 8 – First Follow-up

Nutrition: Holiday and Birthday Nutrition

Parenting: Time-outs

IV. Holiday and birthday visitation eating

- ✓ Mom serves herself and your child, as if at home
- ✓ Mom and child share food
- ✓ Can I have a small piece of cake?
- ✓ Give your own birthday party in the park to promote exercise.

V. Time Outs

TIME OUT

TIME OUT is a procedure for hurtful behavior or repeated failure to obey a parent.

[Un TIME OUT es un procedimiento para la conducta dañosa o el fallo repetido de obedecer a un padre]

You are ready to use Time Out after you:

[Usted está lista para usar un Time Out después que:]

1. Select a good place for Time Out, such as a playpen or a room. *[Escoge un buen lugar para un Time Out, como un corralito o un cuarto]*
 - Well lit *[bien iluminado]*
 - without any "fun potential" *[sin ninguna "manera de diversión"]*
 - without dangerous materials (glass, medicine, etc.). *[sin cosas peligrosas (vidrio, medicamentos, etc)]*
2. Are able to ignore crying, kicking, etc. *[Usted es capaz de ignorar el llanto, el patear, etc]*

HOW TO USE TIME OUT

[COMO UTILIZAR UN TIME OUT]

1. Tell your child to immediately STOP the behavior. *[Dígale a su niño que PARE inmediatamente su comportamiento]*
2. If your child stops--PRAISE. *[Si su niño para – ELOGIELO]*
3. Otherwise, give a warning . *[Si no para, déle una advertencia]*
Examples: *[Ejemplos]*
"Keep your mouth open (when we brush your teeth) or its Time Out."
[“Mantén la boca abierta (mientras nos lavamos los dientes) o recibirás un Time Out”]
"If you keep on throwing blocks then it’s Time Out."
[“Si continuas tirando esos bloques , recibirás un time Out”]
"I’m counting to three. If you don’t start cleaning up them it’s Time Out."
[“Voy a contar hasta tres. Si no empiezas a recogerlos recibirás un Time Out”]
4. When the child earns Time Out, he must receive it every time. *[Cuando un niño gana un Time Out, él lo tiene que recibir cada vez]*
5. Start with a Time out period of 20 seconds *[Empiece con un Time Out que dure 20 segundos]*

5/12/13 with Spanish translations

When it's over, **wipe the slate clean**. No lecturing, no explaining, no cuddling, etc.

*[Cuando termina el Time Out, **empiece de nuevo**. No dé ningún castigo, ni explicaciones, ni abrazos, etc]*

Never use any kind of physical response that will cause your child pain.

*[**Nunca** use ningún tipo de castigo físico que pueda causar dolor a su niño]*

TIME OUT

Un TIME OUT es un procedimiento para la conducta dañosa o la falta repetida de obedecer a un padre

Usted está lista para usar un Time Out después que:

- 1. Escoja un buen lugar para un Time Out, como un corralito o un cuarto*
 - bien iluminado*
 - sin ninguna “manera de diversión”*
 - sin cosas peligrosas (vidrio, medicamentos, etc)*
- 2. Usted es capaz de ignorar el llanto ,el patear, etc*

COMO UTILIZAR UN TIME OUT

- 1. Dígale a su niño que PARE inmediatamente el comportamiento*
- 2. Si su niño para – ELOGIELO*
- 3. Si no para, déle una advertencia*

Ejemplos

“Mantén la boca abierta (mientras nos lavamos los dientes) o recibirás un Time Out”

“Si continuas tirando esos bloques, recibirás un time Out”

“Voy a contar hasta tres. Si no empiezas a recogerlos recibirás un Time Out”
- 4. Cuando un niño gana un Time Out, él lo tiene que recibir cada vez*
- 5. Empiece con un Time Out que dure 20 segundos*

*Cuando termina el Time Out, **empiece de nuevo**. No dé ningún castigo, ni explicaciones, ni abrazos, etc*

***Nunca** use ningún tipo de castigo físico que pueda causar dolor a su niño*

TIME OUT

TIME OUT is a procedure for hurtful behavior or repeated failure to obey a parent.

You are ready to use Time Out after you:

1. Select a good place for Time Out, such as a play pen or a room.
 - well lit
 - without any "fun potential"
 - without dangerous materials (glass, medicine, etc.).
2. Are able to ignore crying, kicking, etc.

HOW TO USE TIME OUT

1. Tell your child to immediately STOP the behavior.
2. If your child stops--PRAISE.
3. Otherwise, give a warning .
Examples:
"Keep your mouth open (when we brush your teeth) or its Time Out."
"If you keep on throwing blocks then it's Time Out."
"I'm counting to three. If you don't start cleaning up them it's Time Out."
4. When the child earns Time Out, he must receive it every time.
5. Start with a Time out period of 20 seconds

When it's over, **wipe the slate clean**. No lecturing, no explaining, no cuddling, etc.

Never use any kind of physical response that will cause your child pain.

5/12/13 with Spanish translations

Training needs of the Social workers:

Review developmental stages of 2, 3, and 4 year olds.

Review the dietary goals of 2, 3, and 4 year olds.

Review the physical activity goals of 2, 3, and 4 year olds.

Readings:

Graves DE, Suiter CW. 1998 Celebrating Diversity: Approaching Families Through Their Food (rev. ed). Arlington VA: Nationals Center for Education in Maternal and Child Health.

<http://www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/Preschooler.pdf>

http://www.nal.usda.gov/wicworks/Sharing_Center/gallery/families.html

<http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/WICNEHEALEducationCampaigns.aspx>

(this is the best WIC summary)

<http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/WIC%20Foods/WICAuthorizedFoodListShoppingGuide-7-5-2011.pdf.pdf>

(authoriized foods)

<http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/WIC%20Foods/WIC-AuthorizedFoods-WICAuthorizedFoodListShoppingGuideFAQs.pdf>

(frequently asked Questions about WIC)

<http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/WIC-AuthorizedFoodListWAFL.aspx>

(many WIC resources in English and Spanish for WIC in California)

Copy right: UCLA School of Medicine

Not to be copied without permission: WSLUSSER@mednet.ucla.edu