



HÁBITOS DE SALUD



Excmo. Ayto. de Alicante
Concejalía de Educación

Durante este curso su hija o hijo va a trabajar con su profesorado, a través de las actividades del Programa Brújula y de un Taller de Hábitos Saludables, lo importante que es para su salud tener unos buenos hábitos de alimentación e higiene, practicar deporte y organizar un tiempo de ocio saludable.

¿CÓMO PODEMOS LAS MADRES Y LOS PADRES AYUDAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS A TENER BUENOS HÁBITOS DE SALUD?

- Fomentando una **dieta equilibrada** con el consumo de alimentos propios de la dieta mediterránea, incluyendo frutas, verduras, cereales, legumbres; limitando el consumo de bollería industrial y de "comida rápida" (tipo hamburguesas, pizzas,...) y controlando la ingesta de "chuches".

Dándole importancia a la primera comida del día, el desayuno, que es la que le va a aportar la energía necesaria para afrontar todas las tareas escolares, reforzándola con un almuerzo saludable (bocadillo, sandwich, fruta).

- Responsabilizándoles de su **higiene** diaria (lavado de dientes después de cada comida, aseo corporal diario, lavado

de manos frecuente, cuidado de la ropa, orden de su habitación,...), concienciándoles de la importancia que la higiene tiene tanto en su desarrollo personal como en su relación con los demás.

- Estableciendo **horarios** ajustados a su edad que tendrán que ser respetados por toda la familia. Es importante que durante la tarde tengan el tiempo necesario para hacer los deberes, practicar deporte, jugar y acostarse a una hora adecuada que les permita, al día siguiente, levantarse despejados y poder desayunar, asearse y dejar sus cosas recogidas.
- Ayudándoles a distribuir su **tiempo de ocio** en diferentes actividades que potencien su desarrollo: lectura, dibujo, música, juego, deporte,... controlando el abuso de ordenadores, videoconsolas, móviles, televisión.
- Es importante mantener una **coherencia** con lo que les estamos enseñando, ya que "copian" lo que hacemos, somos sus modelos. Si queremos que tengan unos buenos hábitos, también hemos de cuidar los nuestros.
- Para fomentar la importancia de la salud y otros aspectos fundamentales relacionados con la educación de sus hijas e hijos, le ofrecemos participar en los **Grupos formativos para madres y padres**. Puede solicitar información, preguntándole al tutor o tutora, llamando al teléfono: 965 29 35 71/72 o en la web:

<https://www.alicante.es/es/contenidos/actividades-formativas-educar-familia>