



Hábitos saludables

¡Atención mamás y papás!
¡Esta es una misión
muy importante!



No, no estamos hablando de salvar al mundo, aunque podría contribuir, estamos hablando de nutrir a nuestros hijos, a esos aventureros que a veces no logramos que coman lo que les preparamos. Y no, tampoco vamos a hablarte de una guía monótona llena de “deberías”. En esta ocasión queremos darte herramientas prácticas llenas de trucos, ideas y consejos para favorecer los hábitos saludables en familia.

Sabemos que, en esta etapa, tus hijos son un torbellino de descubrimientos, con preguntas sin fin y, claro, algunas batallas a la hora de comer y dormir. ¿Cómo promover hábitos saludables en nuestros hijos? Una de las respuestas es hacer transformaciones en las rutinas de juego, comida y descanso como si fuera una aventura.

Juego. La aventura de moverse.

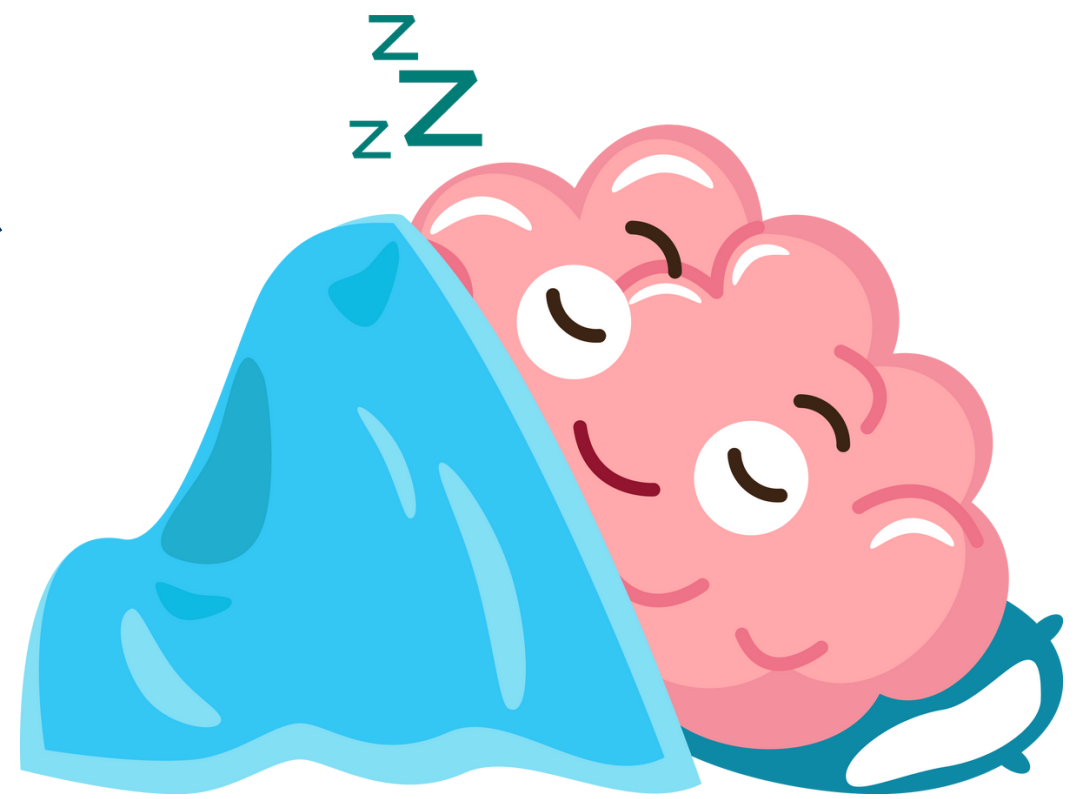
En esta etapa, debemos entender que la energía de nuestros hijos es alta y lo que podemos hacer es canalizarla, aquí algunas propuestas:

- Busca un momento durante el día para mover el cuerpo, no tiene que ser con un deporte formal, se trata de juego libre, saltar, correr, bailar, etc.
- Reemplaza el uso de dispositivos por actividades más creativas como dibujar, ayudar en la cocina, juegos de mesa o rompecabezas.



Sueño. La aventura de recargar pilas.

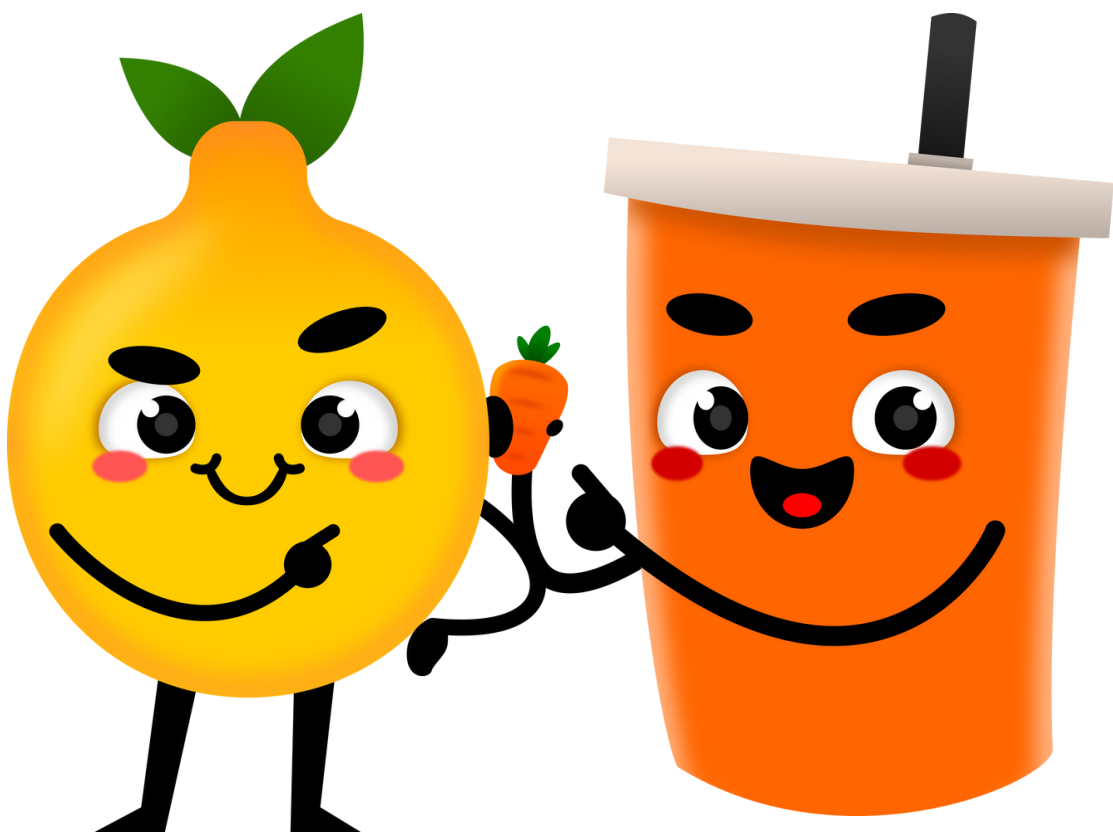
- Crear una rutina con horario para cenar, lavarse los dientes, leer un cuento y dormir. Esto les da seguridad, a ti te da orden y se juntos se preparan para el descanso poco a poco.
- Asegúrate que la habitación donde duermen tenga un ambiente tranquilo, con poca luz y fresco.



La OMS recomienda entre 9 y 12 horas cada noche para una salud óptima.

Comida. La aventura de los colores.

- Ofrece cantidades pequeñas de alimentos varias veces al día. Cuando se trata de alimentos nuevos, tus hijos necesitan probarlo hasta 10 veces antes de aceptarlo.



- Crea figuras divertidas con la comida, como caritas felices, animales. Puedes usar cortadores de galletas para sincronizadas o pan blanco. Tu imaginación es la clave.

La OMS recomienda una alimentación variada que incluya alimentos de todos los grupos en cada comida.

Recuerda que tus hijos aprenden de lo que ven, eres su modelo a seguir. Crea aventuras sencillas al momento del baño, de la comida, de los traslados, de las visitas al doctor. Esto ayudará a vivir en un ambiente relajado para tus hijos y se motivarán para seguir rutinas, normas y a divertirse.

El proceso para fomentar hábitos saludables puede durar varios días o semanas, lo mejor es que seas constante y busques un poco de diversión en cada actividad que hagas con tus hijos. Ofrece opciones y no imposiciones, establece límites con amor y date permiso de negociar con ellos en ocasiones.

Nuestro enfoque en desarrollo integral incluye hábitos saludables con el propósito de impulsar su desarrollo óptimo y bienestar. Enfocados en el modelo que busca formar a tus hijos en un ambiente seguro y feliz, en el que se sientan capaces de hacer preguntas, comunicarse, trabajar en equipo y puedan construir bases sólidas para los siguientes niveles académicos.

Si quieres saber más sobre actividad física, sueño y nutrición, existen organismos dedicados a investigar y difundir los parámetros saludables de las personas como la OMS (Organización Mundial de la Salud) y algunos centros de prevención de enfermedades. Dependiendo del grupo de edad, la actividad física y apetito de las personas, se marcan estándares para lograr sentirse con bienestar. Para conocer más sobre este tema, te invitamos a visitar:

World Health
Organization

Organización Mundial
de la Salud

