

hábitos saludables



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. Para mantener la salud y desarrollar una vida equilibrada y plena debemos cuidar la salud mental, el ejercicio físico, la alimentación, el cuidado corporal, la relación con el medio ambiente, el descanso adecuado, el ocio y la actividad social.

El cuaderno Orienta nº 14 dedicado a la salud mental presentó algunas indicaciones y pautas relacionadas con el bienestar emocional para tener una buena salud mental.

En esta ocasión, continuamos presentando orientaciones sobre cómo mantener hábitos saludables que contribuyan a nuestro bienestar emocional y a la salud del organismo.

El bienestar emocional

La OMS define el bienestar emocional como el estado en el cual el individuo es consciente de sus propias emociones, puede manejarlas adecuadamente, puede enfrentar los desafíos de la vida y tiene la capacidad de establecer relaciones saludables con los demás.

La infancia y la adolescencia son periodos cruciales para el desarrollo de hábitos físicos, emocionales y sociales, fundamentales para alcanzar este bienestar.

¿Cómo podemos favorecer el bienestar emocional?

La familia, la escuela y la comunidad son entornos protectores del bienestar emocional en los que el niño crece y se desenvuelve. El amor y el apoyo de su familia y de su entorno le permitirá aprender a gestionar sus emociones y a establecer relaciones positivas con los demás.

Para ello, le ayudaremos a desarrollar las siguientes habilidades emocionales e interpersonales:

- Reconocimiento de emociones y sentimientos en sí mismo y en los demás, siendo capaz de identificarlos y expresarlos, ya que son la forma natural de reaccionar ante lo que sucede a nuestro alrededor.

- Autoconocimiento a través de la aceptación y el respeto, tanto hacia uno mismo como hacia los demás.
- Autorregulación emocional, permitiendo reflexionar antes de actuar y evaluando las repercusiones de las acciones.
- Actitud optimista y positiva frente a los desafíos de la vida.
- Escucha activa y habilidad para comunicar los propios sentimientos y deseos.
- Empatía para comprender las perspectivas de los demás y ponerse en su lugar.
- Resiliencia para enfrentar eficazmente adversidades.
- Fortalecimiento de la tolerancia a la frustración.

Y por último y no menos importante, proporcionar una alfabetización digital, posibilitando la reflexión sobre el uso de las redes sociales, promoviendo la capacidad de análisis, el pensamiento crítico y la toma de decisiones autónoma.

Actividad física

El bienestar general mejora al realizar actividad física, lo que la convierte en la base de un estilo de vida saludable. Realizar ejercicio físico mejora la salud cardiovascular, la función cerebral y la función inmunológica.

Beneficios en la infancia y adolescencia.

Diversos estudios de neurociencia demuestran la importancia del desarrollo físico en la actividad cerebral durante los primeros años. Al realizar una actividad física se activan varias zonas cerebrales y se multiplican las conexiones neuronales, lo que conlleva el desarrollo de funciones cognitivas cada vez más complejas. Caminar, correr, montar en bicicleta o bailar son actividades que estimulan la liberación de endorfinas. Estos neurotransmisores, juegan un papel crucial en nuestro estado de ánimo, elevándolo y reduciendo respuestas emocionales que pueden ser negativas como el estrés y la ansiedad. Por lo tanto, incluir el ejercicio en nuestra rutina diaria favorecerá la salud en el futuro y nos permitirá afrontar la vida con optimismo y vitalidad.

Centrándonos en los beneficios físicos, practicar un deporte fortalece los músculos y articulaciones, favorece la circulación sanguínea y mejora la capacidad respiratoria, contribuye a mejorar la coordinación motora, el equilibrio y la flexibilidad y aumenta el gasto de energía necesario para mantener un peso saludable.

Por ello es importante:

- Permitir que el niño y el adolescente elijan el tipo de actividad física que prefieran, aquella que les divierta y disfruten.
- Realizar algún tipo de actividad física en familia ofrece una imagen positiva del deporte: ir al parque, hacer excursiones, pasear en bicicleta o ir a la piscina. Tus hijos verán como disfrutas y tu ejemplo les alentará a aprender y mejorar en la práctica deportiva.
- Comenzar desde los primeros años ayuda a consolidar el hábito de realizar actividad física durante el resto de la vida.
- Favorecer, a través del deporte, las relaciones sociales ayuda a incorporar valores como la confianza en sí mismo, el esfuerzo, la aceptación del fracaso, la superación y la satisfacción personal.
- Adaptar la actividad física a la edad de los niños y adolescentes es importante. El ejercicio debe aumentar en intensidad, duración y dificultad.
- Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias es fundamental. El tiempo de ocio debe destinarse a diversas actividades para evitar el sobrepeso y la obesidad. La utilización de pantallas durante largos periodos conlleva, además, deterioro físico y cognitivo y puede provocar adicciones.

No debes olvidar que la práctica deportiva es una excelente oportunidad para fomentar el respeto a las normas, el compañerismo y el trabajo en equipo.

Alimentación

Los alimentos que consumimos son el combustible que impulsa el funcionamiento de nuestro cuerpo y mente. Una alimentación consciente garantiza la obtención de los nutrientes, vitaminas y minerales necesarios, reduciendo así el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes e incluso ciertos tipos de cáncer.

Con hábitos adecuados en la alimentación y en el estilo de vida, contribuimos de forma positiva a la mejora de la salud, especialmente al rendimiento físico e intelectual.

El entorno escolar contribuye a establecer hábitos saludables en relación a la alimentación, no solo a través de los comedores escolares, también a través de los contenidos curriculares que facilitan información y pautas sobre alimentación saludable.

Una dieta equilibrada, variada y suficiente está vinculada a la prevención de desequilibrios nutricionales y a la mejora de la salud del niño.

Recomendaciones
Supervisa el tipo de alimentación de tus hijos, planificando un menú semanal que incluya verduras, frutas, legumbres, cereales y proteínas animales.
Comparte al menos una comida en familia, ya que esto favorece la comunicación y reduce el riesgo de que los niños sufran acoso escolar.
Realiza 5 comidas al día y comienza el día con un desayuno saludable.
Enseña a tus hijos a escoger correctamente los alimentos.
Recuerda que el agua es la bebida recomendada para hidratar el cuerpo y eliminar toxinas.
Aprovecha los alimentos de temporada.
Estimula que los niños colaboren en la cocina y en la compra.
Enséñales la importancia de lavarse las manos antes y después de comer.
Evita ofrecer alimentos como castigo o recompensa.
Evita el uso de pantallas durante las comidas.
Presta atención a las señales que puedan indicar que tus hijos están desarrollando un trastorno alimenticio, por ejemplo, cambios drásticos en los hábitos alimenticios, aumento excesivo en la actividad física, preocupación constante por la imagen corporal, expresión frecuente de insatisfacción con el peso o aspecto, uso de ropa holgada para ocultar el cuerpo, aislamiento social, cambios en el estado de ánimo, como irritabilidad o tristeza.

Sueño

Un sueño de calidad es esencial para el desarrollo físico y mental de los niños y adolescentes. Durante el sueño, el cerebro permanece activo y utiliza este tiempo para la reparación de todos los sistemas corporales, desde los vasos sanguíneos hasta el sistema inmunológico. Dormir adecuadamente contribuye al crecimiento, mejora la concentración, el aprendizaje, el lenguaje y la memoria.

Para prevenir problemas de salud, es fundamental establecer hábitos correctos y una rutina de sueño adecuada. Esto implica considerar la cantidad de horas de sueño, la calidad del mismo y la necesidad de establecer una rutina regular. Aunque cada niño es único, se proporciona la siguiente referencia sobre el número de horas de sueño recomendadas según la edad:

- De 4 a 12 meses: 12 a 16 horas de sueño.
- De 1 a 2 años: 11 a 14 h.
- De 3 a 5 años: 10 a 13 h.
- De 6 a 12 años: 9 a 12 h.
- De 13 a 18 años: 8 a 10 h.

Recomendaciones

Mantén y respeta los horarios de acostarse y levantarse para facilitar el descanso y anticipar el momento de ir a dormir.

Prepara al niño para relajarse antes de dormir con la hora del baño.

Asegúrate de que duerma con ropa cómoda en un ambiente limpio y agradable, evitando abrigarlo demasiado.

Proporciona siestas adecuadas, disminuyendo el tiempo de la misma gradualmente a partir de los tres años.

Establece una rutina nocturna tranquila y relajante, que puede incluir leer un cuento o hablar en voz baja.

Evita la exposición a pantallas antes de dormir y no dejes que estas interfieran con sus horas de sueño.

Intenta mantener la rutina nocturna, incluso cuando no estén en casa, para mantener la consistencia.

Si el niño llora al irte, espera unos minutos y luego acércate para calmarlo, fomentando que aprenda a dormirse solo.

Evita que el niño duerma en la cama de los adultos, para favorecer su autonomía y garantizar un sueño de calidad.

Ocio y Tiempo libre

El artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño destaca el derecho de los niños al descanso, el esparcimiento, el juego y las actividades recreativas propias de su edad, así como a participar libremente en la vida cultural y en las artes.

Para fomentar el desarrollo integral de los niños, es beneficioso proporcionarles variedad de actividades que les permitan explorar sus intereses y descubrir sus talentos. Además, dedicar tiempo a realizar actividades recreativas con ellos, no solo fortalece los lazos familiares, sino que también promueve la participación en actividades compartidas, lo que contribuye a su bienestar emocional.

Permitirles gestionar su tiempo libre de manera autónoma les ayudará a reflexionar sobre sus intereses y emociones, fomentando así el desarrollo de su imaginación. Además, es importante valorar el aburrimiento como una oportunidad para la introspección, la calma y la creatividad. Ofrecerles un equilibrio entre actividades estructuradas y tiempo libre no estructurado, les ayudará a crecer de manera integral, promoviendo su bienestar físico, mental y emocional.

Sin embargo, en la era digital, es fundamental controlar el tiempo que los niños pasan frente a las pantallas y proporcionarles alternativas saludables en el interior, como la lectura o las manualidades, pero también el exterior dados los múltiples beneficios que reportan las actividades al aire libre y que se detallan a continuación:

- Ayudan a los niños a su desarrollo motor. A través de los juegos en el parque desarrollan el equilibrio, la fuerza, la coordinación y agilidad.
- Proporcionan nuevas situaciones de aprendizaje de manera natural, lo que les permite adquirir nuevas habilidades y aumentar su confianza en sí mismos para enfrentar nuevos desafíos.
- Les permite descubrir y disfrutar del entorno natural.
- Al exponerse al sol producen vitamina D, necesaria para el desarrollo del sistema inmunitario y para el crecimiento.

- Estimulan la curiosidad de los niños por conocer su entorno a través de los sentidos, explorando nuevos lugares, percibiendo nuevos olores y experimentando nuevas texturas.
- Desarrolla la imaginación y creatividad al inventar sus propios juegos y aventuras.
- Contribuyen al desarrollo social al permitir que los niños interactúen con sus pares, conociendo a nuevos amigos y mejorando su habilidad de comunicación oral al establecer relaciones con ellos.
- Previene conductas de riesgo en la adolescencia, al ofrecer alternativas saludables de entretenimiento y socialización.

Debemos permitir al niño o al adolescente elegir en qué emplear el ocio, sin imposiciones, pero con límites acordados que eviten cualquier riesgo para ellos, especialmente los que pueden conducir a adicciones.

Cada etapa evolutiva requerirá actividades de ocio específicas que se adapten a las necesidades y capacidades de los niños. Al proporcionar actividades de ocio adecuadas se promueve el desarrollo integral de los niños y adolescentes, fomentando su creatividad, habilidades sociales, cognitivas y motoras, así como su bienestar emocional.

Edad	Actividades de ocio
0-2	Se deben proporcionar actividades que estimulen sus sentidos y promuevan su desarrollo cognitivo y motor. Esto puede incluir jugar con juguetes sensoriales, escuchar música suave, leer libros con colores brillantes y diferentes texturas, realizar juegos populares tradicionales como "cucú-tras" o "aserrín-aserrán", cantar canciones de cuna, hacer masajes suaves, jugar con pelotas o peluches, hacer juegos de espejo y pasear en cochecito para explorar el entorno.
3-6	Los niños comienzan a desarrollar el juego simbólico y adquieren habilidades motoras más avanzadas. Por lo tanto, las actividades de ocio pueden incluir juegos motrices en el parque, columpios (correr, saltar, trepar, impulsarse), resolver puzles y rompecabezas, leer cuentos, pintar, moldear con plastilina y participar en actividades teatrales.
7-12	Es importante fomentar la socialización y la creatividad a través de actividades como juegos de mesa en familia, talleres creativos (actividades plásticas, teatro, robótica), aprender a tocar un instrumento musical, bailar, cocinar y realizar excursiones en la naturaleza.
12-18	Los jóvenes buscan actividades más desafiantes y estimulantes. Por lo tanto, es importante ofrecer opciones como deportes, talleres, baile, juegos de mesa y de rol, scape room, actividades creativas (plástica, teatro, robótica), asistir al cine, conciertos y eventos culturales, así como visitar parques temáticos o de diversiones.

Enlaces de interés

BIENESTAR EMOCIONAL

Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid:

[Encuentro familia y escuela 2023: padres 4.0: respondiendo a nuevos retos, afrontando cuestiones de siempre](#)

[Orienta 8: Educación emocional](#)

[Neurociencia y educación](#)

Fapa Giner de los Ríos:

[Cuentos para prevenir 2: dirigido a niños de entre 6 y 12 años para prevenir el consumo de drogas. CEAPA](#)

[Cuentos para prevenir 2: dirigido a niños de entre 6 y 12 años para prevenir el consumo de drogas a través de la educación emocional. CEAPA](#)

ACTIVIDAD FÍSICA

Unicef:

[La actividad física en niños, niñas y adolescentes](#)

Ministerio de Sanidad. Estilos de vida saludable:

[Menores de edad](#)

[Jóvenes](#)

Ministerio de Consumo. Nutrición y Actividad Física – Estrategia NAOS:

[Material didáctico para las familias](#)

Ayuntamiento de Madrid:

[Programa de alimentación, actividad física y salud \(ALAS\)](#)

Información general:

[Programa Salud Activa](#)

[Beneficios para la salud. \(Población infantil, adolescencia, adultos y personas mayores\)](#)

[Mapa interactivo de instalaciones deportivas](#)

[Salud en ruta](#)

Programas específicos de la actividad física y el deporte:

[Programas de actividad física y deporte](#)

[Plan para fomentar la actividad física y el deporte inclusivo](#)

[Deporte infantil](#)

[El deporte en niños y adolescentes.](#)

[La actividad física en niños, niñas y adolescentes Prácticas necesarias para la vida](#)

[Programas de vida saludable para implementar en las aulas](#)

- [Programa Saludatuvida](#)
- [El diario saludable](#)
- [Aula de Salud Pública](#)
- [Adolescencia: hábitos saludables](#)

Consejo escolar de la Comunidad de Madrid:

[Revista Debates: Educación y Deporte](#)

FAPA Giner de los Ríos:

[Cuentos para educar: Dirigido a niños de entre 6 y 12 años para promover los valores en el deporte.CEAPA](#)

[Vídeo: "Todo encaja". Actitudes ante el deporte.](#)

ALIMENTACIÓN

Comunidad de Madrid:

[Alimentación infantil. De 0 a 15 años](#)

[Comer adecuadamente: Adolescencia](#)

[Boletín de información de seguridad alimentaria](#)

[Cocina fácil, cocina sana.](#)

[Proyecto Desayunos Saludables e Higiene Bucodental.](#)

[Asesoramiento nutricional del menú escolar](#)

Organización Mundial de la Salud (OMS):

[Alimentación sana](#)

Unicef:

[Niños, alimentos y nutrición](#)

Consejo escolar de la Comunidad de Madrid:

[Intervención de Mar Faya Barrios, Jefa de Sección de Psiquiatría Infantil del Hospital Niño Jesús, en el Encuentro Familia y Escuela 2023](#)

FAPA Giner de los Ríos:

[Revista Participación: Alimentación en los centros educativos](#)

[PERSONAJES ¿MALOS?. Cuento de Educación para la Salud. CEAPA](#)

[Vídeo “Los villanos saludables”](#)

SUEÑO

Comunidad de Madrid:

[Sueño infantil](#)

Organización Mundial de la Salud (OMS):

[Nuevas directrices de la OMS sobre actividad física, sedentarismo y sueño para niños menores de 5 años](#)

[Unicef: Juego: "Sueño: La casa de la paz"](#)

OCIO Y TIEMPO LIBRE

Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid:

[Encuentro Familia-Escuela 2022: Las adicciones tecnológicas, un desafío para todos.](#)

[Guías para el alumnado, familias y docentes sobre una navegación segura](#)

[Orienta 11: Recomendaciones para el uso responsable de las tecnologías](#)

FAPA Giner de los Ríos:

[Cuentos para educar sobre ocio y tiempo libre. CEAPA](#)

[Certamen de Teatro Escolar Leganés](#)

Servicio de Atención en Adicciones Tecnológicas (SAAT):

- [Servicio psicopedagógico de intervención especializada en adicciones a las nuevas tecnologías a adolescentes y sus familia](#)
- Teléfono de contacto: L-V: 10h a 14h y 16h a 20h 912 982 294
- Email: adiccionestecnologicas@madrid.org

Unicef:

[Unicef: Infancia y Tecnología](#)



Orienta es una publicación periódica del Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid, con el propósito de favorecer una reflexión conjunta de la comunidad educativa que contribuya a una mejora permanente de la educación.

© **Comunidad de Madrid**

Edita: Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid

C/ General Díaz Porlier 35, 1.ª planta

28001 Madrid

Tel: 91 4208221

consejoescolar@madrid.org

www.madrid.org/publicamadrid

Edición: 05/2024

Publicación en línea en formato PDF

Publicado en España – Published in Spain



Consejo Escolar
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
CIENCIA Y UNIVERSIDADES