

CÓMO MANTENER UN CORAZÓN SANO

Cuerpo y corazón

Escúchate

Ayuda a tu hijo/a a identificar las necesidades de su cuerpo y a cómo darles respuesta.

Carga las pilas durmiendo

Tu hijo/a tiene una jornada larga y exigente. Asegúrate que descansa las horas recomendadas según la edad (6-8 años: 11-12 horas día / 8-10 años: 10-11 horas día / 10-12 años: 9-10 horas día.) y recuérdale la importancia de las rutinas antes de ir a dormir.

No olvides tu higiene

Tu hijo/a está experimentando un cambio físico importante. Aprovecha para ayudarlo a consolidar los hábitos de higiene corporal y cuidado dental.

Alimentación

El desayuno te da energía para empezar bien el día

Asegúrate que tu hijo/a realiza un desayuno equilibrado antes de salir de casa. Se ha demostrado la relación entre el desayuno antes de ir a la escuela y la capacidad de atención de los alumnos/as.

Come 5 veces al día (y como mínimo una en familia)

Asegúrate que tu hijo/a realiza cinco comidas al día y dale importancia al hecho de compartir alguna comida en familia, ya que se han demostrado los efectos beneficiosos que comer en familia tiene en el comportamiento alimentario de los hijos/as.

Come fruta y verdura cada día

Recuerda la fórmula 5 al día: no es tan difícil. Un ejemplo: Una manzana en el desayuno o media mañana, una macedonia para postres en la comida o cena y/o un plátano en la merienda. Un poco de ensalada para acompañar el almuerzo en la comida y una crema de verduras para la cena.

Actividad física

Muévete en tu día a día

Promociona que tu hijo/a tenga una actitud activa en sus acciones cotidianas. Piensa que eres un ejemplo a seguir, intenta también activar tu vida.

Limita las horas de pantalla

Pacta con tus hijos el uso racional de la tecnología y evita una exposición a la pantalla superior a 2 horas/día. Un uso excesivo de pantalla conduce al niño hacia el sedentarismo, la obesidad y la disminución del rendimiento intelectual.

Corre, salta y baila

Intenta que tu hijo acumule al menos 60 minutos de actividad física (de intensidad moderada o vigorosa) al día y que se divierta practicando ejercicio o deporte.

Gestión emocional

Ponte en su lugar

Favorece las interacciones sociales, es el momento óptimo para que tu hijo/a desarrolle sus habilidades de relación y socialización.

Aprende a enfrentar tus retos

Enseña a tu hijo/a a ver los obstáculos como oportunidades de aprendizaje. Se un modelo de optimismo.

Expresa cómo te sientes

Ofrece a tu hijo/a posibilidades para comunicar sus motivaciones y necesidades. Ayúdalo a comprender el mundo desde la afectividad.



Programa
de Salud
Integral

Sigue a Cardio en
www.fundacionshe.org



Foundation
for Science, Health
and Education