

# DECÁLOGO DE AMBIENTE ESCOLAR SALUDABLE

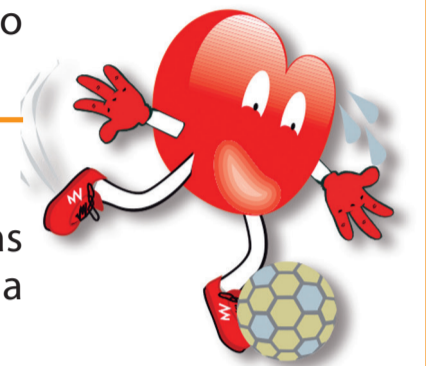
## 1 Organizamos celebraciones saludables

Para evitar que los alimentos “ocasionales” como chucherías, refrescos o bollería se consuman en mayores proporciones de las recomendadas, el Programa SI! propone desvincular las celebraciones de la alimentación y relacionarlas con otros componentes como la actividad física o las emociones.



## 2 Promovemos recreos activos

Llevar una vida activa implica tener oportunidades para movernos a lo largo del día, más allá de la clase de educación física. La liberación de energía a través del juego nos permite despejarnos y oxigenar cuerpo y mente.



## 3 Favorecemos la conciencia corporal

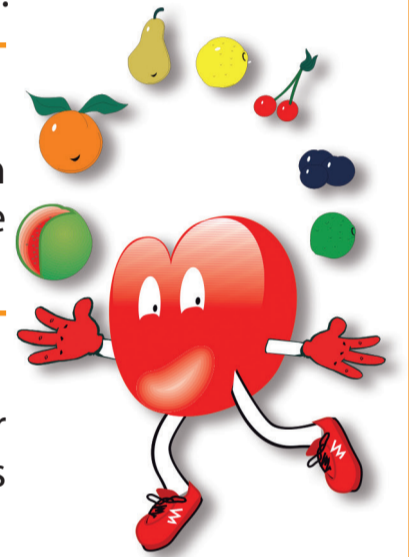
Es importante saber interpretar los mensajes que nos envía el cuerpo. Cubrir las necesidades biológicas, de descanso y de relación, nos ayuda a mantener el ritmo a lo largo del día.

## 4 Cuidamos la higiene personal en el colegio

El centro debe facilitar y dar importancia a la higiene más allá del lavado de manos y cara.

## 5 Recomendamos tentempiés saludables

Si en su centro acostumbra a tomarse un tentempié a media mañana se pueden hacer recomendaciones para las familias para garantizar que los niños alternen entre fruta, bocadillos, yogur líquido, barrita de cereales o frutos secos.



## 6 Respetamos la importancia de reflexionar

Una de las recomendaciones del Dr. Fuster es dedicar unos minutos diarios a reflexionar antes de pasar a la acción. Es recomendable que desde el centro se respeten los momentos de descanso estipulados y se fomenten momentos de reflexión.

## 7 Mantenemos un buen clima en el centro

Las relaciones que se generan en el centro educativo marcan el ambiente de trabajo y estudio. Los conflictos se producen de forma habitual, las crisis pueden favorecer el crecimiento personal y de la institución pero siempre debe gestionarse favoreciendo el diálogo, la comprensión y los acuerdos.

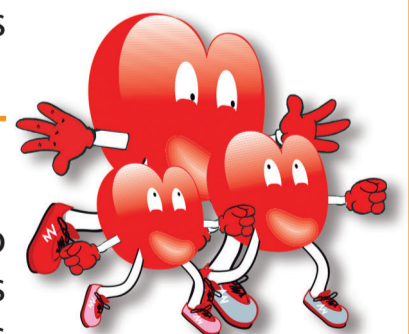


## 8 Implicamos al comedor escolar en las actividades del centro

Implicar al comedor en el centro va más allá de revisar el menú escolar y la forma de cocinar. Supone contar con el espacio y el personal, escuchar sus ideas y trabajar en equipo.

## 9 Fomentamos la participación de las familias en actividades del programa

La mejora de los hábitos de vida de los niños requiere trabajar en equipo. Animad a los padres del centro a proponer ideas y llevarlas a cabo.



## 10 Facilitamos la ida al colegio a pie o en bici

Es recomendable promover el transporte saludable y sostenible. De este modo promovemos la conciencia medioambiental, fomentamos la autonomía, las habilidades motrices y la condición física, y además ayuda a generar hábitos saludables que pueden perdurar toda la vida.



Programa  
de Salud  
Integral

Sigue a Cardio en  
[www.fundacionshe.org](http://www.fundacionshe.org)



Foundation  
for Science, Health  
and Education