

FOMENTANDO HáBITOS SALUDABLES EN NUESTROS HIJOS

Los hábitos saludables deben estar presentes desde edades muy tempranas, tanto a nivel familiar como escolar, fomentando actuaciones que promuevan la salud. Para ello se deben brindar conceptos y principios que ayuden a distinguir en nuestro entorno dichos hábitos, así como poner a disposición de los padres, profesores y alumnado suficientes procedimientos, habilidades y destrezas para mantenerse saludables.

Hoy en día sabemos de la importancia que tiene una buena alimentación para la salud, pero no por ello nos alimentamos correctamente. La salud ya no se considera simplemente como la ausencia de enfermedad, ahora se entiende que una persona está sana cuando goza de un estado de bienestar general y es consciente de ello.

La familia es el motor más importante para que nuestros hijos sepan, pero también que quieran y que puedan comportarse de forma saludable. Sabemos que muchos de los hábitos y costumbres que se adquieren desde la familia, acompañan a las personas a lo largo de toda la vida. Muchos de los hábitos saludables comienzan siendo un juego de imitación de las conductas observadas en personas mayores. Por ello, como padres, tenemos la obligación de inculcar a nuestros hijos e hijas valores necesarios para que desarrollen estilos de vida saludables y favorecer así su desarrollo integral.

Es así que los temas relacionados a la salud deben estar presentes en la vida familiar y escolar incluyendo actuaciones que la promuevan. No

podemos dejar de lado el impacto del medio cultural y social en el estilo de vida saludable.

Temas transversales que influyen directamente en la salud y que debemos tener presentes con nuestros hijos son la higiene, alimentación y un medio ambiente saludable.

Recordemos que para conseguir incorporar hábitos saludables a las rutinas diarias hay que ser constantes y pacientes.

La alimentación

Dada la importancia de la alimentación tanto para el crecimiento del niño/a como para su desarrollo, es importante tener algunas consideraciones:

- La comida no debe usarse como consuelo, recompensa ni castigo.
- Inculcar unos buenos hábitos alimentarios desde la infancia, favorecen su continuidad hasta la edad adulta; incluso en la etapa de la adolescencia, donde suelen aparecer preocupaciones notables por la imagen corporal. Estas preocupaciones y los prototipos impuestos por la sociedad, pueden

llevar al adolescente a dietas estrictas y desequilibradas desde el punto de vista de la nutrición.

- El papel de los padres en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijos y de un estilo de vida saludable es esencial. Deben estimularlos a comer variado, balanceado y a disfrutar de éstos.

Algunas recomendaciones para una alimentación saludable:

- Comer en familia.
- Planificar las comidas con tiempo y que siempre incluyan frutas y verduras.
- Hacer las compras con los hijos y que ellos elijan las frutas y verduras.
- Dejar que los hijos participen en la cocina (de acuerdo a la edad), que elaboren recetas sencillas.
- Ofrecer alimentos de los distintos grupos, para lograr variedad y una alimentación equilibrada.
- Evitar agregar sal y azúcar a los alimentos que la contienen de forma natural y durante la cocción.
- No forzar a los hijos a que terminen todo el plato de comida.
- Comer con la televisión apagada.

El deporte y la salud

Son muchos los beneficios físicos y psíquicos que puede aportar el deporte en la salud de los niños y niñas: establecimiento de rutinas y horarios, prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares o de lesiones musculares, contribuye a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras, aumenta la flexibilidad, facilita el conocimiento del cuerpo,

favorece el desarrollo motriz y la coordinación.

A su vez, los niños y niñas ganan seguridad en sí mismos, aumentan su autoestima y favorecen su autonomía. Aprenden a establecer horarios y rutinas que han de coordinar con las otras actividades que realizan en el día a día: se van organizando y panificando, cada vez, de forma más autónoma.

Resulta también beneficioso para sus relaciones interpersonales, aprendiendo a integrarse, a ganar, perder, desarrollar habilidades sociales, entre otros. A su vez, es una buena manera de canalizar su energía y a aprender a relajarse.

Algunos de los consejos a seguir por las familias son:

- Ser conscientes que los más pequeños actúan por imitación, con lo que aceptarán de mejor grado practicar ejercicio si ven que sus progenitores también lo hacen.
- Elegir un gimnasio para sus hijos siempre que los menores estén de acuerdo, con supervisión guiada de los padres.
- Facilitar la práctica de juegos colectivos relacionados con la actividad física.
- Llevar a los menores a la piscina desde pequeños.
- Evitar juegos y hábitos estáticos (televisor, computadora, videojuegos).
- Salir en familia los fines de semana a correr, caminar o en bicicleta por el parque.

Referencias bibliográficas

Hábitos de vida saludables (2010). Andalucía, España. Recuperado el 11 de mayo del 2015 de <http://asociaciones.consumoresponde.es/sites/default/files/Gu%C3%ADa%20H%C3%A1bitos%20Vida%20Saludable.pdf>