



# VALUES

**1st**  
SECONDARY

**HÁBITOS SALUDABLES  
EN EL NIÑO Y  
ADOLESCENTE**



 **SACO OLIVEROS**



# MINDFULNESS



## **Una mirada a nosotros mismos: soy consciente**

Cierra los ojos. Respira despacio. Trata de estar lo más cómodo posible. Aprecia las sensaciones que describiremos. Para ello, debes cerrar los ojos por un instante. Respira lentamente y trata de sentir tus pies, los zapatos que los aprieten, la temperatura que te rodea; siente el cinturón que aprieta el torso, la tela que toca tu espalda, siente tu espalda en contacto con el respaldo de la carpeta.



## Sopa verde

Cuenta la historia de un conejo al que solo le gustan los alimentos de color verde: las lechugas, los brócolis, las coles, los guisantes, las espinacas, las alcachofas, los pimientos... y ninguna cosa más. A pesar de la insistencia de los otros animales para que pruebe alimentos de otros colores, el conejo tiene muy claro qué cosas son las que le gustan. ¿Les suena, ¿verdad? Los niños suelen preferir los alimentos que conocen y no quieren probar nada nuevo. Al conejo le pasa lo mismo. Al final, el búho tiene una idea: hacer una sopa con todos los alimentos de otros colores que le han ofrecido y cubrirlo con alimentos verdes. El conejo prueba la sopa y queda encantado.



# Hábito

- Se asocia a la costumbre o rutina que se adquiere a partir de repetir conductas similares.

## Hábito saludable

- Comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden en forma práctica en nuestro bienestar.



# Hábitos nutricionales

- Tiene influencia de:
  - Por el tipo de alimentación que se sigue en casa
  - Por conductas de imitación de lo que hacen otros adolescentes
  - Por los estilos de vida de moda.





## Hábitos de sueño

- En la etapa de adolescente, se requiere que descansa ocho horas

## Hábitos higiene

- Personal
- Vivienda
- Escuela
- Alimentos
- Animales



## Actividades Físicas

## Riesgos alimentarios en la adolescencia

### Anorexia nerviosa

Restringen los alimentos severamente o solo comen cantidades muy pequeñas de ciertos alimentos.

### Bulimia nerviosa

A estos atracones les siguen comportamientos para compensar por el exceso de comida, como vómitos forzados.

### Trastorno por atracón

Las personas pierden el control sobre lo que come.

Los planes de tratamiento para los trastornos alimenticios se adaptan a las necesidades de cada persona. Es probable que tenga un equipo de proveedores que lo ayude, incluyendo médicos, nutricionistas, enfermeras y terapeutas.





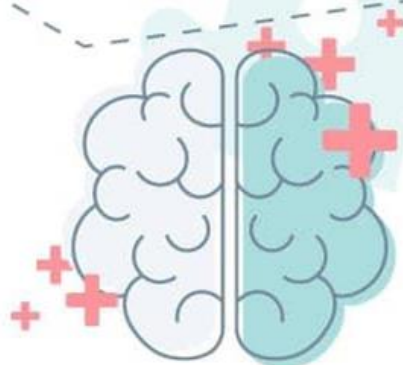


**Mito:** La terapia es solo para personas con enfermedades mentales.

**Realidad:** La terapia es para la vida cotidiana.

**Mito:** La terapia es lenta y tardada.

**Realidad:** Puede ser efectiva a corto plazo.



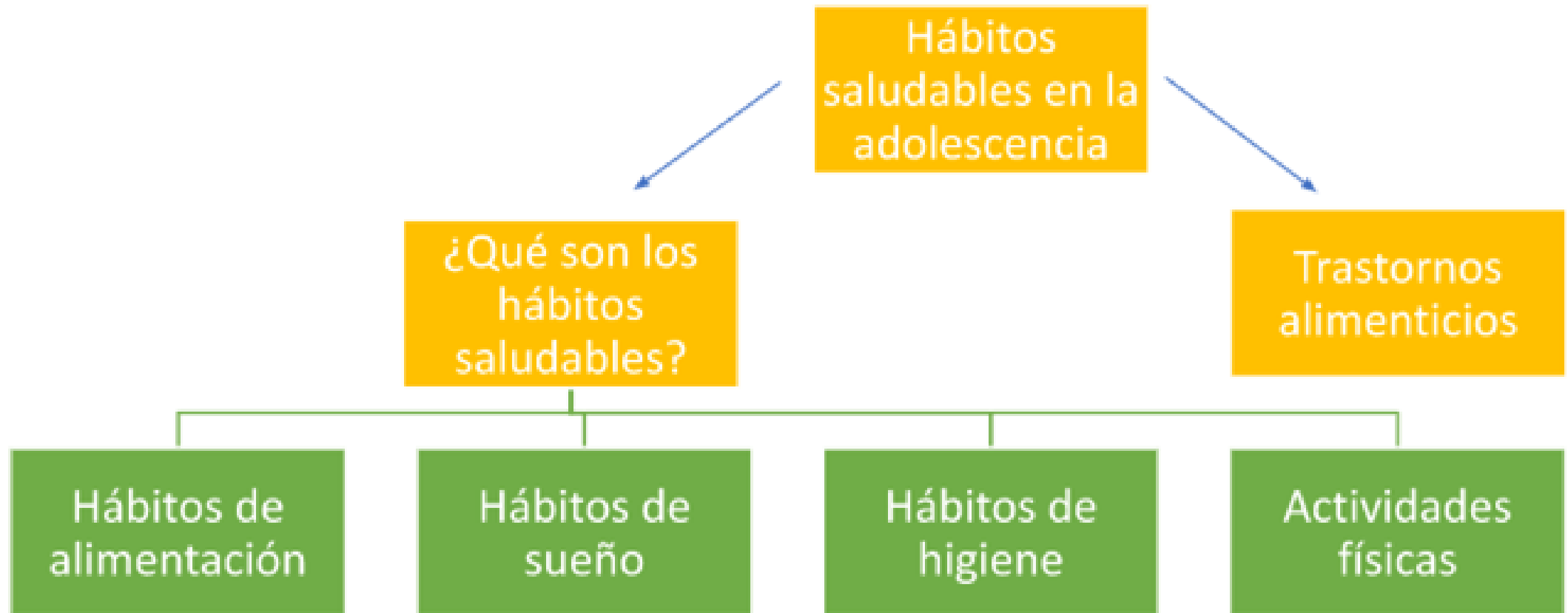
**Mito:** Voy a que el psicólogo *“me arregle”*.

**Realidad:** La psicóloga o psicólogo requiere tu colaboración para que la terapia sea efectiva.

Fuentes: <https://centroplenum.es/mitos-y-realidades-sobre-la-atencion-psicologica/>  
<https://volmae.es/mitos-y-realidades-de-la-psicologia/>



# HELICOSYNTESIS





1

¿Por qué son importantes los hábitos saludables?

2

¿De qué manera en la escuela se puede orientar y educar para una alimentación saludable?

3

¿Consideras a los medios de comunicación una buena fuente de consejo y orientación en temas de nutrición saludable?

4

¿En casa qué se acostumbra comer más seguido; de niño de forma te alimentaban en casa?





1

¿Cuándo se aprende a alimentarse de forma correcta y saludable?

2

Haz una lista con tus compañeros en grupo de 4 sobre las últimas 3 comidas que han dado en tu casa (desayuno, almuerzo y cena entre otros) analicen si estas fueron saludables y mencionar ¿por qué?

3

En el mismo grupo analizaremos la publicidad en los alimentos (escrita, televisiva, redes sociales, radio, otros medios) y sobre la influencia que esta tiene sobre nuestras decisiones de consumirla.





*Un hombre demasiado ocupado para cuidar de su salud es como  
un mecánico demasiado ocupado para cuidar sus herramientas*

*Proverbio español*