

Promoción de Estilos de vida saludable en el ámbito familiar

Un estilo de vida saludable es un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas, para mantener el cuerpo y mente de una manera adecuada tanto lo relacionado con la salud mental, la alimentación, la actividad física, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Alimentación equilibrada

Estrategia: educar sobre los beneficios de una alimentación saludable y como debe estar compuesta.

Actividad: Charlas sobre dietas equilibradas.



Ejercicio regular

Estrategia: Fomentar la actividad física al menos 2 veces por semana para mejorar la salud.

Actividad: Rumba terapia 3 veces a la semana y charlas sobre malnutrición



Compartir en familia

Estrategia: Fomentar las actividades en familia

Actividad: 1 o 2 veces por semana incluir a los niños en la preparación de los platos y hacerlo de manera divertida



Descansar correctamente

Estrategia. Educar a los padres sobre la importancia de descansar las horas necesarias de acuerdo a la edad.

Actividad: Ayudarlos a organizar un horario personal en el cual puedan cumplir con sus tareas diarias sin sacrificar horas de descanso.



Beber agua

Estrategia: Fomentar la ingesta de agua o zumos en lugar de bebidas con alto contenido en azúcar

Actividad: Charlas y mesas redondas sobre las consecuencias del alto consumo de bebidas azucaradas,

