



Estilo de Vida Saludable

ESTILO DE VIDA SALUDABLE significa una manera de vivir para que la mente y el cuerpo se mantengan libres de enfermedades y daños.

Actividad 1

Enséñele a su hijo que **ESTILO DE VIDA SALUDABLE** significa la manera de vivir de una persona para ayudar a que la mente y el cuerpo se mantengan libres de enfermedades y daños. Elabore junto con su hijo una tabla con las cosas que se pueden “Hacer” y “No Hacer” para desarrollar hábitos saludables. (Ejemplos de HACER: ingerir alimentos saludables, cepillarse los dientes con regularidad, hacer ejercicio, dormir lo suficiente y beber mucha agua. Ejemplos de NO HACER: ingerir azúcar en exceso, no lavarse las manos, ser adicto a la televisión, quedarse despierto hasta tarde todas las noches, fumar o drogarse.) Discuta las ventajas y desventajas de cada conducta y aliente a su hijo a desarrollar hábitos que permitan proteger y fortalecer su salud.

Actividad 2

Pregúntele a su hijo qué sucedería si alguien llenase el tanque de gasolina de un auto con leche en lugar de gasolina (el auto no funcionaría). Hable los problemas que podrían ocasionarse si se pusiese un combustible equivocado dentro del tanque (podría dañar el motor). Explíquelo que el alimento es el combustible de los cuerpos humanos. Si se eligen las cantidades apropiadas de alimentos saludables se logra hacer funcionar bien al cuerpo y protegerlo de que se dañe. Planifiquen juntos un menú que proporcione el equilibrio apropiado entre sabrosas verduras, frutas, cereales, carnes y productos lácteos para ayudar a la familia a obtener el combustible adecuado. Incluya una lista de snacks saludables tales como frutas, frutos secos y verduras crudas.

Actividad 3

Enséñele a su hijo que estar físicamente sano hace que los músculos y los órganos (como el corazón y los pulmones) se mantengan saludables y en excelente estado de funcionamiento. Explíquelo que los científicos determinaron que además de lograr que la gente se sienta mejor, el ejercicio también mejora la capacidad intelectual y aumenta la inmunidad frente a las enfermedades. Trabajen juntos en planificar una rutina de ejercicios para la familia que sea entretenida y beneficiosa. Elijan actividades que favorezcan la circulación tales como correr, nadar, bailar o saltar la cuerda. Diviértanse lanzando la pelota, andando en bicicleta o haciendo juntos largas caminatas.

Actividad 4

Hágale a su hijo la siguiente adivinanza: *¿Qué es líquido, cae del cielo y representa más de la mitad del peso de tu cuerpo?* (Respuesta: El agua). Explíquelo que sin agua, su cuerpo no podría funcionar bien. El agua transporta el oxígeno a las células. Enséñele a su hijo que las gaseosas o bebidas con cafeína no son buenas fuentes de agua porque contienen mucha azúcar o químicos perjudiciales. Después de toda esta conversación sobre el agua, ¿no les vino un poco de sed? ¡Disfruten juntos de un refrescante vaso de agua!

Actividad 5

Enséñele a su hijo que la mayoría de los seres vivos necesitan dormir. Dígame que los murciélagos café duermen casi 20 horas diarias, una ardilla duerme aproximadamente 16 horas diarias y una jirafa duerme cortas siestas que suman en total menos de dos horas al día. Explíquelo que la mayoría de los niños necesitan entre 10 y 11 horas de sueño por día para estar en perfectas condiciones. Dígame a su niño que además de darle a su cuerpo un descanso, el sueño también es bueno para el cerebro. Ayude a su hijo a “Hacerse un Sueñito” creando una rutina para dormir que lo relaje y sea segura y confortable.