

¿Y HACIA DONDE DIRIGIMOS ESE ESFUERZO?

PODRÍAMOS EMPEZAR POR ESTOS OBJETIVOS:

1. **DESARROLLAR HÁBITOS ADECUADOS DE ALIMENTACIÓN (“Tú decides tu salud”):**

- ❖ Dieta equilibrada/variada. “Pirámide alimentos”
- ❖ Cinco comidas al día y dos litros de agua.
- ❖ Sitio y horario fijos para comer en compañía.
- ❖ Buen desayuno para tener energía.
- ❖ Ácido fólico y sal yodada en las embarazadas, y en la alimentación del niño/a.
- ❖ Evitar abuso de chucherías y comida industrial y evitar hacer un “circo o drama” en la comida

Problemas derivados de una alimentación inadecuada:

- ❖ Sobrepeso en infancia → obesidad en adulto.
- ❖ Anorexia / bulimia / ortorexia / vigorexia,...
- ❖ Caries, hipertensión, colesterol, osteoporosis, déficit del crecimiento, bajas defensas, etc.
- ❖ “Inapetencia”: el 98% de los casos es resultado de unos hábitos inadecuados. El niño/a llama la atención del adulto a la hora de comer, ha consumido chucherías,...

2. **DESARROLLAR HÁBITOS ADECUADOS DE SUEÑO Y DESCANSO (Descanso: Salud)**

- ❖ Habitación y cama propia y adecuada.
- ❖ **Un horario fijo** y adecuado a cada edad (entre 8 y 11-12 horas, según la edad).
- ❖ Silencio, seguridad, relajación, cena apropiada
- ❖ Actitud adecuada de padres y madres (paciencia, calma, no ver TV inapropiada).
- ❖ Las consecuencias de una falta de descanso: escaso rendimiento escolar, fatigabilidad, irritabilidad, falta de atención-memoria, estrés,...
- ❖ Evitar la TV, ordenador- Internet, videoconsola en el dormitorio,...

3. **DESARROLLO DE HÁBITOS DE AUTONOMÍA O AUTODEPENDENCIA:**

- ❖ Animarles a que hagan por sí mismos/as todo cuanto sean capaces (comer, vestirse-desnudarse, lavarse, peinarse, limpiarse los dientes, colaborar en tareas domésticas, etc).
- ❖ Esta autonomía personal se convertirá en el futuro en autodependencia y autogestión de la propia vida, base del proceso de maduración.

4. **DESARROLLAR HÁBITOS “SANITARIOS”:**

- ❖ Acudir al médico cuando observemos que algo no marcha bien (oído/vista/salud en general...)
- ❖ Hacer las revisiones médicas ordinarias - SAS
- ❖ Hacer revisiones “*extraordinarias*”, si existen antecedentes familiares que las justifiquen.
- ❖ Seguir calendario de vacunaciones.
- ❖ Salud e higiene bucodental.
- ❖ No tomar medicinas no prescritas.
- ❖ No “*asustarles*” con el personal sanitario (“si no comes te llevaré a que te pinche el médico”).

5. **DESARROLLAR HÁBITOS RELACIONADOS CON EL OCIO Y TIEMPO LIBRE para:**

- ❖ Favorecer la socialización (juegos entre iguales y actividades en familia o con amigos).
- ❖ Favorecer el aprendizaje (juegos educativos, de mesa, de ordenador, idiomas, informática..)
- ❖ Desarrollar hábitos relacionados con la actividad física y/o el deporte (natación, tenis, ciclismo, yoga...). Mejor sin competitividad.
- ❖ Favorecer hábito de lectura diario (lecturas atractivas, visitas a bibliotecas, librerías...)
- ❖ Potenciar el interés por la cultura (cine, teatro, exposiciones, visita a monumentos, concierto)
- ❖ Potenciar la solidaridad o voluntariado (ONG)
- ❖ Desarrollar habilidades artísticas (manualidades, pintura, música, baile, fotografía, ...)

- ❖ Valorar la naturaleza (excursiones, senderismo, acampadas...) y respetar medio-ambiente
- ❖ Otras actividades lúdicas (juego simbólico, uso de juguetes adecuados, ordenador, videoconsola, TV con la supervisión de los adultos).

6. **DESARROLLAR HÁBITOS DE CONDUCTA:**

- ❖ Los niños/as necesitan unos criterios educativos estables, con unos **límites** que les hagan adquirir una autorregulación de su conducta, unos hábitos, horarios, responsabilidad y un ajuste personal y emocional.
- ❖ Evitar los retos de poder y la violencia, el chantaje emocional, el abuso del castigo, porque todo esto no favorece la disciplina, sino el miedo, la mentira, la falta de confianza...

“La violencia genera violencia”

- ❖ “Receta”= combinación de disciplina y afecto.
- ❖ Es mejor prestar atención a las conductas positivas (refuerzo positivo), que estar siempre atentos a los defectos o aspectos negativos. Y siempre será mejor ofrecer modelos de convivencia, basados en el respeto y el diálogo, para generar conductas adecuadas.

7. **DESARROLLAR “VALORES MORALES”:**

- ❖ Autorresponsabilidad, solidaridad, tolerancia o aceptación de lo diferente, generosidad, el valor de la libertad (mía y del otro), asertividad (eficacia y justicia en nuestras acciones), igualdad entre hombres y mujeres, PAZ,...
- ❖ Hacerles pensar en: las consecuencias de sus actos y asumir las consecuencias, en las posibles soluciones a los problemas, ponerse en el lugar de los demás y enseñarles a fijarse objetivos y planificar como conseguirlos... Estos “*pensamientos*” son el camino para el descubrimiento de los valores y principios morales.

Y esto es básico para la educación en una **ciudadanía responsable y democrática**.

8. EDUCAR LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

- ❖ Ser capaces de expresar nuestras emociones y *“animarles”* a expresar las suyas.
- ❖ Enseñarles *vocabulario sobre emociones*.
- ❖ **“Cualidades de la inteligencia emocional”**: empatía (ponernos en el lugar del otro); expresión y comprensión de los sentimientos (los propios y ajenos); autocontrol (ayuda a soportar la frustración); capacidad de adaptación (elemento clave de la inteligencia); autodependencia (autonomía); simpatía, capacidad de resolver problemas en conjunto con otros/as; persistencia (constancia), cordialidad, amabilidad, respeto y AUTOESTIMA (aceptación propia).

9. FAVORECER UN BUEN CLIMA FAMILIAR:

“Los padres y madres tenemos el deber moral de proporcionar felicidad a nuestros hijos/as”.

Y para ello debemos desarrollar en nuestro hogar, un clima de comunicación, confianza, aceptación y respeto, actitud positiva, afecto incondicional, corresponsabilidad, cooperación... todo ello hará que se cree un clima familiar adecuado para hablar de cualquier tema que les preocupe, que les interese y se sientan apoyados y con confianza en nosotros/as.

10. DESARROLLAR LA MOTIVACIÓN POR EL APRENDIZAJE Y HÁBITOS DE ESTUDIO:

- ❖ Los padres y madres deben fomentar el aprendizaje en sus hijos/as y la curiosidad e interés sobre lo que les rodea. Hablar con ellos, escucharles y contestar a sus preguntas. Exponerles a cosas estimulantes, interesantes
- ❖ Leer a diario a su hijo/a pequeño/a un cuento.
- ❖ Si ellos/as leen a diario darán el mejor ejemplo
- ❖ Estar en contacto con los profesores.
- ❖ Es importante que los niños/as se acostumbren a estudiar a diario (mínimo de 1-2 horas), que lo hagan siempre en el mismo lugar y que

éste sea adecuado (en iluminación y temperatura, aislado de ruidos, con todo el material escolar a mano, bien organizado y cómodo).

- ❖ Los padres y madres deben elogiar a sus hijos/as por su esfuerzo, y no solo por los resultados o notas. Animarles y apoyarles.
- ❖ Deben tratar de ayudarles a buscar información, pero sin hacer el trabajo de sus hijos/as, para educarles en la auto-responsabilidad.

11. EDUCAR LA SEXUALIDAD:

Los/las jóvenes necesitan de una formación e información que les permita practicar sexo sin riesgo de contagio de enfermedades de transmisión sexual o de embarazos no deseados. Por esto, es evidente la necesidad de informar a la juventud sobre el uso adecuado de preservativos. En la familia debe tratarse el tema de la sexualidad con naturalidad y aceptando que si los educadores no les informamos, no evitaremos con ello que practiquen sexo, y sí conseguiremos que tengan prácticas sexuales de riesgo.

Centro de orientación sexual para jóvenes, del Servicio Andaluz de Salud- Tfno: 952650309-

12. EDUCAR PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO, DROGAS,...

- ❖ Hablar sobre las drogas de forma abierta. Si los padres y madres hablamos con nuestros hijos/as sobre las drogas, legales e ilegales, (alcohol, tabaco y drogas ilegales) y sus peligros, será menos probable que las consuman.
- ❖ Estar atentos/as a su ambiente, conductas, cambios,... y que se sientan escuchados/as.
- ❖ Mostrar coherencia entre nuestros mensajes y nuestras conductas (NO a las drogas).

“Las actitudes son las que educan”

La mejor prevención: la educación y desarrollar un **ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

Un Estilo de Vida Saludable



Está demostrado que, a temprana edad, los padres y las madres son un modelo de conductas, hábitos y valores, muy significativo para los niños y niñas. Habrá que aprovecharlo para ofrecerles modelos adecuados a un estilo de vida saludable.

Además se sabe que cuanto más tiempo permanece un hábito, más tiempo también costará erradicarlo y puede incluso no ser modificado nunca. Por eso los hábitos de vida en la infancia son fundamentales.

Esto hace que la educación hacia un estilo de vida saludable deba contar necesariamente con el esfuerzo de la familia desde la infancia.

CHARO PARADAS VALENCIA

Psicóloga-Orientadora Escolar
Equipo de Orientación Educativa de Antequera