

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: francisca.osses@colegio-mineraleteniente.cl (1ºA),

Marcela.jimenez@colegio-mineraleteniente.cl (1º B), yasna.urbina@colegio-mineraleteniente.cl (1ºC)

GUIA DE APLICACIÓN UNIDAD 1

Nº DE GUÍA: 7

RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO

PAGINAS: 28 a 37

ASIGNATURA: Ciencias Naturales

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: 1º _____ FECHA: _____

O.A: Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros).

Infografía para padres y apoderados sobre lo importante de la vida saludable en nuestros niños. Leealo en conjunto a su niño o niña.



Todos sabemos que llevar una vida sana es fundamental para nuestra salud y bienestar. Por eso, como madres y padres, tenemos la responsabilidad de **educar a nuestros hijos para que adquieran una serie de hábitos saludables desde edades tempranas**. La infancia es una etapa en la que los niños muestran curiosidad y aprenden sobre el mundo que les rodea. Es en este momento cuando empezaran a adquirir los hábitos y costumbres que sentaran las bases de su salud y comportamiento a lo largo de la vida.

La adquisición de unos hábitos de vida saludables desde la infancia puede ayudar a prevenir muchos problemas en la edad adulta tales como sobrepeso, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares o incluso cáncer. **Educar a los niños en hábitos saludables desde la primera infancia, es la mejor medida preventiva para cuidar de su salud**. Las madres y padres tenemos en esta etapa una oportunidad de oro para inculcarles a nuestros hijos las bases para disfrutar de una buena salud tanto física como mental a lo largo de toda su vida.

¿Por qué es importante enseñarles hábitos saludables a los niños?

Actualmente **las tasas de obesidad infantil son alarmantes**. Nuestro estilo de vida hace que recurramos a alimentos procesados con elevado contenido calórico en detrimento de alimentos más sanos como frutas, cereales o verduras. Además la falta de tiempo y el cansancio hacen que no siempre realicemos actividad física y que los niños pasen horas delante del televisor, videoconsola, móvil o tablet.



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: francisca.osses@colegio-mineralelteniente.cl (1ºA),

Marcela.jimenez@colegio-mineralelteniente.cl (1º B), yasna.urbina@colegio-mineralelteniente.cl (1ºC)

Por otro lado, las largas jornadas laborales de los adultos, hacen que los niños pasen cada vez más tiempo en guarderías o centros escolares, viéndose privados de la tan necesaria presencia de sus padres, durante horas. **Los niños de hoy en día, tienen agendas tan apretadas que a veces llegan a estresarse viendo afectado su descanso y su salud emocional.**

Por eso, la adquisición de hábitos que ayuden a mejorar la salud física y mental de nuestros hijos, es el mejor legado que podemos dejarles para disfrutar de una vida larga y saludable.

Entre las múltiples ventajas que tienen el adquirir rutinas sanas desde edades tempranas, cabe destacar:

- La prevención de enfermedades asociadas a una mala alimentación, falta de higiene o sedentarismo.
- Prevención de trastornos del sueño o alimentarios.
- Una buena salud emocional evita problemas como el estrés, hiperactividad o posibles adicciones futuras al tabaco, al alcohol o a las drogas.
- Se sientan las bases para disfrutar de una buena salud a lo largo de la vida.

¿Cómo inculcar a tus hijos hábitos saludables?

La teoría está clara, pero ahora toca llevarla a la práctica. A veces, es difícil establecer una definición exacta de cuáles son esos hábitos saludables, pues dependerá de nuestra propia educación y costumbres. En general, **cuando hablamos de vida sana, solemos pensar en la alimentación, la higiene y el deporte.** Pero existen otros hábitos relacionados con la salud mental, como por ejemplo evitar situaciones de estrés o traumáticas, favorecer un adecuado descanso o establecer en relaciones sociales.

Los niños van adquiriendo hábitos observando a los adultos que le rodean e incorporándolos en sus rutinas día a día. Por eso, si queremos que nuestros hijos aprendan a llevar un estilo de vida saludable, debemos empezar por **predicar con el ejemplo y practicar aquello que queremos inculcarles.**

Algunas ideas para enseñar hábitos saludables a los niños

- Establece horarios fijos de comidas con una **alimentación variada y equilibrada.** Cuando tengan edad suficiente, implica a tus hijos en la elaboración y preparación de los menús.
- **Haz la compra semanal con ellos.** Así podrás explicarles sobre la marcha cómo elegir los alimentos más saludables.
- Procura **comprar alimentos sanos.** Así, cuando quieran picotear, lo que encuentren serán productos que les ayudarán a acostumbrarse a disfrutar de alimentos que benefician a su salud.
- Organiza **actividades deportivas o al aire libre en familia.** Intenta que el deporte no se convierta en una obligación, sino en algo divertido en lo que todos disfrutéis. Las experiencias gratificantes son más fáciles de incorporar como hábito.



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: francisca.osses@colegio-mineralelteniente.cl (1ºA),

Marcela.jimenez@colegio-mineralelteniente.cl (1º B), yasna.urbina@colegio-mineralelteniente.cl (1ºC)

- Haz el **dia a dia menos sedentario**. Sacar al perro, dar un pequeño paseo, ir caminando al cole o ajarse un par de paradas antes del autobús, son pequeñas actividades que suponen poco esfuerzo y aportan un enorme beneficio para la salud.
- **Establece metas realistas**. No quieras cambiar vuestras costumbres de la noche a la mañana. Es mejor ir proponiendo pequeños cambios e ir incorporándolos paulatinamente en vuestras vidas.
- Aprovecha la necesidad de juego de los niños, para proponerles **actividades lúdicas que les transmitan los conocimientos y herramientas necesarias para cuidarse** y disfrutar de una buena salud. Para ello podemos valernos del juego simbólico, canciones, poesías, juegos de rol o métodos audiovisuales que traten sobre los hábitos que queremos trabajar en cada momento.

La adquisición de hábitos saludables desde la infancia es una inversión en la salud futura de tus hijos. La infancia, con su curiosidad innata y su capacidad de aprendizaje, es la mejor etapa para enseñarles a llevar una vida sana y equilibrada tanto física como emocionalmente.