

¡Empezad el año con buen pie!



### Objetivos saludables para el 2022

Educar a los niños y niñas en **hábitos saludables** desde el inicio de la vida es la medida preventiva más eficaz para mejorar la salud cuando sean adultos. Para conseguirlo hay que empezar por dar ejemplo.

Te ofrecemos una lista de hábitos saludables:

- **DIETA saludable:** consumir a diario fruta y verdura, [acompañar las comidas de agua](#) y disminuir el consumo de alimentos procesados, chucherías, [bebidas azucaradas](#), etc. [Compartir las comidas en familia](#) y aprovechar esos momentos para [fomentar la comunicación](#).
- **Disminuir el consumo de HORAS DE PANTALLA;** televisión, tablet, [consolas](#), [móviles](#) y ordenadores como ocio. Se recomienda [no exceder las 2 horas al día](#).
- Realizar [ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE y EJERCICIO FÍSICO](#) en familia, mostrándoles [distintas opciones para que elijan](#) las que más les gusten.
- Eliminar el [CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO](#). Hay que [dar ejemplo](#).
- SONREIR, alegrarnos de las cosas buenas que ocurren en el día a día, celebrar sus logros. Favorecer que los niños tengan una [buena AUTOESTIMA](#) es fundamental para conseguir una [buena salud mental](#).
- [Establecer límites concretos adaptados a cada edad](#). Los límites proporcionan protección y seguridad, enseñan a manejar las emociones y mejoran las relaciones interpersonales.
- Acostumbrar a los niños a acostarse aproximadamente a la misma hora asegurando un [adecuado número de horas de descanso](#). Evitar previamente el consumo de pantallas y el [uso del móvil en la cama](#).
- Acostumbrar a los niños a [LAVARSE LAS MANOS](#) antes de comer, después de ir al baño y cuando vengán de jugar y a [LAVARSE LOS DIENTES](#) después del desayuno, la comida y la cena.
- Enseñarles a [PROTEGERSE DEL SOL](#), tanto la piel como los ojos.
- Crear la rutina de LEER a diario y [fomentar el interés por la lectura](#). Esto mejora las capacidades intelectuales, desarrolla la imaginación y es una magnífica forma de entretenimiento.

- [Corregir las POSTURAS](#) perjudiciales para su desarrollo físico.
- Favorecer que puedan [COMPARTIR TIEMPO CON LOS AMIGOS](#), al aire libre haciendo [deporte](#), jugando a [juegos de mesa](#) o realizando otras actividades que favorezcan la sociabilización.
- Enseñarles a COLABORAR EN CASA; poner la mesa, hacer la cama, recoger la habitación, responsabilizarse de sus cosas.
- Por último, cuando la pandemia lo permita, [compartir BESOS Y ABRAZOS](#). [El contacto físico es necesario](#) para crecer sanos.

¿Cuántos de estos objetivos ya habéis conseguido? ¿Empezamos este año con algún otro? Todos son importantes. ¡Ánimo, lo importante es empezar!



Nuestro equipo editorial os acompañará durante este nuevo año que empieza. **¡Feliz 2022!**

**¡FELIZ  
AÑO  
NUEVO!**

**2022**

**Por el futuro de nuestros niños y adolescentes, nuestro futuro**

*Equipo Editorial Familia y Salud*

---

**Fecha de publicación:** 22-12-2021

---