

¡Por un año nuevo lleno de ilusiones!



¡Por un año nuevo lleno de ilusiones!

El año 2022 se acaba. Han sido doce meses de noticias dramáticas: la guerra de Ucrania, la crisis de energía, el empobrecimiento de las familias y otras. Vamos hacia un 2023 lleno de incertidumbres.

Desde el Equipo Editorial Familia y Salud deseamos que el año 2023 nos traiga noticias de paz y de recuperación.

Nos despedimos de 2022 y recibimos al próximo año con un fuerte **¡FELIZ Y SALUDABLE 2023!**

¿Qué podemos hacer las familias y los adolescentes?

Como todos los años, os brindamos una serie de ideas y sugerencias de **SALUD**. Se deben adaptar a la edad de cada miembro de la familia.

Hablamos de salud en todos los sentidos, [física](#), [psíquica](#), social y [ambiental](#). Hemos de cuidar de nuestra salud, la de las personas y la del medio ambiente que nos rodea.

- Sigue una [nutrición saludable](#), con una dieta rica en [frutas](#), [verduras](#) y [legumbres](#).
- **¡Bebe agua!** No abuses de los [zumos de frutas](#), los refrescos ni el [alcohol](#).
- Di adiós al [tabaco](#) o reduce su consumo
- Haz [ejercicio diario](#) y ejercicio más intenso 2 o 3 días a la semana.
- Realiza actividades al [aire libre](#), muchas de ellas en [familia](#).
- Usa menos el coche. Es más sano ir [andando](#) o en [bici](#) al cole o a otros sitios.
- Mantén una higiene diaria de tu [cuerpo](#), tus [dientes](#) y de tu entorno.
- Ten una rutina de [sueño](#) y de descanso.

- Organízate y planifica los deberes y actividades.
- Ayuda en las tareas caseras. Tener un orden te ayudará a sentirte mejor.
- No abuses de la [televisión](#) ni de las nuevas [tecnologías de la información](#) (TICs).
- Haz un [uso seguro](#) de las TICs.
- [Lee](#) un rato todos los días. [Leer en voz alta](#) crea un vínculo familiar.
- Busca ratos para charlar con tus amigos y familia.
- [Cuida el medio ambiente y la naturaleza](#), [reduce el consumo](#), reutiliza y [recicla](#).
- Sigue las recomendaciones de ahorro energético. Utiliza el [transporte público](#).
- Haz alguna actividad de [voluntariado](#).
- Se afable con las personas. Intenta decir una palabra amable cada día. Acompaña a las personas enfermas o solas.
- Apoya a alguien si sabes que sufre [abuso o acoso](#), no lo calles.
- Cuida a los [animales](#), las plantas y los árboles.

Un año más, que queremos seguir compartiendo con vosotros, familias, adolescentes y lectores. Un año más, emprendemos un nuevo viaje en vuestra compañía.

***Que jamás te falte un sueño por cumplir, un proyecto que realizar,
algo de lo que aprender y alguien a quien amar.***

Equipo Editorial Familia y Salud

Fecha de publicación: 22-11-2022
