

INFO SALUD

CONSEJOS
PARA FAMILIAS



TELEVISIÓN,
INTERNET Y
TELÉFONO MÓVIL



9 AÑOS

ALIMENTACIÓN
EN ETAPA ESCOLAR



CONSEJOS
SOBRE ACTIVIDAD
FÍSICA



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo

SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

INFO SALUD 9 AÑOS

1. ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA ESCOLAR.

- En esta etapa el/la niño recibe mucha influencia de sus compañeros/as y de la publicidad. También tienen más autonomía para decidir y por eso es importante mantener buenos hábitos de educación saludable en casa, explicándoles las razones, porque esto será la base de una buena alimentación en el/la adulto/a.
- No saltarse el desayuno en casa y tomar un tentempié saludable a media mañana. Lo ideal para el recreo serían un pequeño bocadillo acompañado de agua y fruta. El almuerzo, cuanto más variado mejor, deberá estar compuesto de una parte de verduras, otra de féculas (arroz, patatas o pasta), y una tercera de carne o pescado. Las cantidades variarán con la edad del/la niño/a. La merienda al igual que la cena deberán ser ligeras e igualmente saludables. No olvidemos que debemos enseñarles tanto en la cocina como en la compra, el por qué de una dieta saludable. Evitaremos dulces, golosinas, productos azucarados como zumos y batidos, dándole preferencia siempre a la comida casera frente a la precocinada.
- Dentro de las posibilidades, las comidas y cenas deberán hacerse en familia evitando distracciones como la TV, el teléfono móvil y/o tablets durante las mismas.

2. CONSEJOS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES.

- En la actualidad existe una alta tasa de sobrepeso y otros factores de riesgo para la salud que podrían disminuir la expectativa y calidad de vida de la población. La OMS (Organización Mundial de la Salud) identifica el sedentarismo como un grave problema de salud en los/as niños/as y jóvenes de 5 a 17 años:
- Realizar actividad física moderada o vigorosa un mínimo de 60 minutos al día, idealmente 90 minutos.
- Evitar el sedentarismo en las acciones de nuestra vida diaria desplazándonos a pie o en bici, subir escaleras, potenciar actividades en un recreo activo, realizar actividades extraescolares, etc. Debemos hacer del momento de ocio un momento de juego y diversión de forma que el/la niño/a reciba un refuerzo positivo y le sea más fácil incorporarlo a su rutina. Siempre debemos adaptar la actividad a la condición física del/la niño/a o adolescente y asegurar un adecuado aporte de líquidos.

3. CONSEJOS PARA LA FAMILIA.

- En esta edad están entrando en la pre-adolescencia, donde su círculo de amistades adquiere un papel muy importante. Debemos estar atentos a posibles comportamientos de riesgos (pornografía, vapers, tabaco, etc).
- Aunque no resultará fácil debemos intentar que al menos duerman ocho horas cada noche.
- Debemos animarles a tener ideas propias y a que piensen por sí mismos/as, orientarles y apoyarles en sus decisiones.
- Tenemos que hablar con naturalidad sobre los cambios sexuales que están teniendo, evitaremos así que por vergüenza o falta de confianza busquen respuestas en amigos/as o en internet llegando a conclusiones o ideas equivocadas.

4. TELEVISIÓN, INTERNET Y TELÉFONO MÓVIL.

- Hay que prestar especial atención a las tecnologías, son muy útiles pero también adictivas y potencialmente peligrosas. No deben restar tiempo de estudio, lectura, ejercicio físico, etc. A esta edad no es necesario el teléfono móvil. Debemos elegir bien los videojuegos, la televisión que ven y las páginas web a las que acceden. Máximo 2 horas de ocio digital al día.

5. SIGUIENTES VISITAS / VACUNAS.

Pedir cita a los 12 años de edad para: Visita Seguimiento de Programa de Salud Infantil y Adolescente con Enfermería de Atención Infanto – Juvenil (incluye vacuna).



Suscripción a la Ventana Abierta a la Familia