

07/04/25 Día Mundial de la Salud y 13/04/25 Día Mundial del Deporte

Estimadas familias, con motivo de la celebración del Día Mundial de la Salud y del Día Mundial del deporte, recordamos la importancia de una buena prevención con la práctica de hábitos saludables.

Este año la OMS (Organización Mundial de la Salud) ha elegido el lema: “Comienzos saludables, futuros esperanzadores”.

Os adjuntamos una serie de recomendaciones para fomentar la salud física y emocional de los alumnos.

1. Limitar el tiempo de pantallas (móvil, televisión u ordenadores) según la AEPap (Asociación Española de Pediatría y Atención Primaria) no debería ser de más de 2h para un correcto descanso, promover la salud emocional y evitar el sedentarismo. En la etapa Infantil la recomendación es de 1h máximo y por debajo de los 2 años no se recomienda el uso de pantallas. Se ha demostrado no fomentar el aprendizaje a esa edad. Recomendamos una rutina diaria de lectura, deporte/juego y charla en familia.
2. Fomentar el juego al aire libre cuando sea posible.
3. Planificar actividades físicas divertidas que impliquen a la familia.
4. Promover que participen en programas deportivos.
5. Elogiarles y recompensarles el ejercicio.
6. Fomentar una nutrición saludable en casa, siguiendo para orientarnos el método del plato: $\frac{1}{2}$ plato verduras y hortalizas, $\frac{1}{4}$ proteínas saludables (pescado, carnes no procesadas, huevos... las legumbres) y $\frac{1}{4}$ hidratos de carbono de calidad como las legumbres y productos integrales (evitando embutidos grasos, comidas preparadas o precocinadas y el abuso de H.C simples: pan blanco, molde, pastas blancas, bollería o alimentos ricos en azúcares)
7. Promover un adecuado descanso evitando pantallas antes de dormir y creando una rutina con las suficientes horas de sueño.

Podemos buscar más información en la web en familia de la AEP o en la consulta de nuestro Pediatra y/o Enfermería.

Un saludo cordial,

CEIP PASAMONTE. Enfermería.