



JULIO 2016

DE TAL PALO TAL ASTILLA ¿Y TÚ, QUÉ ENSEÑAS?

Con un estilo de vida saludable, se podrían evitar cerca del 40% de los cánceres. Si todavía no has empezado a mirar por tu salud, debes saber que lo ideal es no solo aprenderlos y ponerlos en práctica sino, además, interiorizarlos.

Nunca es tarde para adquirir sanas costumbres, pero cuanto antes lo hagamos, menos esfuerzo costará, el beneficio sobre nuestra salud será mayor y podremos transmitir los mismos hábitos a las personas más cercanas, sobre todo los niños y jóvenes a nuestro cargo.

Los padres son el principal referente para los niños, un modelo en el que se inspiran para aprender cada día y a los que tratan de copiar.

El cáncer más visible



Cuando los niños observan que sus padres comen de todo, hacen ejercicio, no llevan una vida sedentaria, no fuman, moderan el consumo de alcohol y se protegen del sol de manera adecuada, será mucho más fácil que ellos aprendan ese estilo de vida. Además, en caso de que se resistan, siempre será más congruente que los padres se lo puedan exigir.

Los niños son sensibles a todo lo que les rodea y no se limitan a copiar actos; también asimilan frases y actitudes. Por tanto, no será suficiente con que te vean comer verdura; lo ideal es mostrarles que la comes con disfrute e incluso que verbalices lo rica que está. La frase “a mí tampoco me gusta pero la como porque es muy sana”, les podría sonar poco convincente, dado que a ciertas edades es más importante si algo les gusta o no les gusta, que si es sano no es sano.

Por supuesto, los padres o tutores no son las únicas personas ejemplares. También se recomienda que sean un modelo de vida saludable los abuelos, tíos y cualquier otro adulto cercano al niño.

Tras la teoría, llega la práctica



Te interesa...



Sabemos que no sueltas el móvil...
Descárgate la app del Plan Nacional Sobre Drogas desde aquí.



¿Lo que más te cuesta es que tu hijo se mueva de la silla?
Consulta estos consejos para **NIÑOS**



¿Lo que más te cuesta es que tu hijo se mueva de la silla?
Consulta estos consejos para **JÓVENES**

Participa...

Descárgate nuestra guía para niños **Protegerse del sol es divertido**.

Aprenderá jugando la importancia de protegerse de manera adecuada. Divulga nuestro díptico para que las personas que tú quieras sigan los consejos de autoexploración y de protección solar.



DESCARGAR



TU APORTACIÓN NOS DA VIDA
con tu ayuda podemos financiar investigación, asistir a personas afectadas por cáncer y trabajar en prevención.
HAZTE SOCIO AHORA

➤ **Cuanto antes empiece, mejor.** Alimentarse de manera sana y equilibrada es lo primero que debe aprender, así que será fundamental que, por ejemplo, cuando pueda comer todo tipo de fruta, no se limite a pocas variedades. Habituar su paladar a muchos sabores y texturas diferentes evitará que haya resistencia a probar otro tipo de alimentos y platos. Cada temporada podrás encontrar una amplia gama de productos en el mercado.



➤ **No hacer más de una comida.** No hay nada que negociar, toda la familia debe de comer lo mismo, incluido el más rebelde.

➤ **El ejercicio, si se puede, mejor en equipo.** Los beneficios son mayores, aprenderán a trabajar en equipo, a ser generosos, a sobrellevar las derrotas y a motivarse y ayudarse unos a otros.

➤ **Cargarse de paciencia,** cada niño aprende a su ritmo. Solo tendrás que ser perseverante y reforzar cada pequeño cambio o esfuerzo (cuando se eche crema protectora él solo o tenga la iniciativa de usar gorra, cada vez que pruebe un alimento nuevo, etc.). Si no lo hace correctamente, no le digas que está mal. Simplemente refuézalo y corrígele enseñándole la manera correcta de hacerlo para la siguiente vez.

➤ **Haz de la cocina un entorno agradable y útil,** donde poder ayudar a crear platos. Los niños pueden ser grandes pinches cuando estés preparando la comida, siempre y cuando no sea una obligación y lo perciban como una tarea creativa. Les hará sentir importantes.

➤ **Las tareas en la cocina** se adaptarán siempre a su edad y capacidades madurativas: acercarte los ingredientes, lavar los alimentos, darle vueltas a un guiso, amasar, decorar, probar de sal... Y siempre reforzando la buena intención, aunque no les salga del todo bien.

[< Anterior](#)

[Siguiente >](#)

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



COMER BIEN ES DIVERTIDO

Para que los peques aprendan a comer sano



COME SANO Y MUÉVETE

Una guía para acercar a los jóvenes a una vida saludable

Archivo



Consulta las ediciones anteriores de "Consejos de Salud" en nuestra web.

[IR AL ARCHIVO](#)



DESCARGAR CONTENIDO COMPLETO EN PDF