



EDUCACIÓN INTEGRAL

SALUD ESCOLAR

Es fundamental prevenir mediante la educación continua, enfermedades prevalentes en la infancia y educar sobre la importancia de tener buenos hábitos de salud desde esta etapa de la vida.

Consejos Generales

He aquí **10 normas básicas** a seguir:

- 1 Los padres son quienes controlan la alimentación en casa.
- 2 Decidan qué alimentos se compran en su casa y cuándo se sirven. Los niños comerán lo que haya en los armarios y la nevera.
- 3 De los alimentos que ofrezca a su hijo, déjele elegir lo que quiere comer y la cantidad que quiera. Los niños también deben tener voz y voto en el asunto.
- 4 Olvídese de la máxima de "dejar el plato limpio". Permita que su hijo acabe de comer cuando sacie su apetito.
- 5 Ponga los dulces en su sitio. No convierta el postre en el plato más deseado de las comidas. Intente mantener una actitud neutra hacia los alimentos.
- 6 No confunda la comida con el cariño. Encuentre formas mejores de decir "Te quiero". En vez de recompensar a su hijo con sus manjares preferidos, abrácelo, elógielo y préstele atención.
- 7 La mejor forma de enseñar buenos hábitos alimentarios a su hijo es comiendo bien.
- 8 Limite el tiempo de televisión y ordenador. Evitará que su hijo pique mientras está delante de una pantalla.
- 9 Los niños que reducen las horas de televisión también reducen su grasa corporal.

Grandes hábitos para desarrollar desde niños

- Comer de todo: **Entre más colorido** el contenido del plato, **mejor**.
- **Irse a la cama** en horarios **regulares**.
- **Variar** las **actividades** cada tarde.
- Relacionar **la hora de la comida** con un momento **disfrutable** en familia.
- Hacer **sobremesa**.
- Decir **“Gracias”, “Por Favor”, “Lo siento”** y **“Te Quiero”**.
- Contar con un **tiempo determinado** para **jugar** todos los días.
- Aprender a **observar** y aceptar todas las **emociones**.
- **Descansar** lo suficiente.

Prevención de enfermedades

Hábitos de higiene

Lavarse las manos

Mantener las uñas higienizadas

Controlar el consumo de azúcar

Beber suficiente agua

Cepillarse los dientes tres veces diario

Higiene oral

Consumir frutas y verduras

Visita al odontólogo

El movimiento favorece al desarrollo y la motricidad

Evitar la obesidad

Hábito de la actividad física

#CuidandoConAmor

☎ 809-686-1218

FuturoSegurosRD
futuro.com.do



FUTURO 
Hoy por tu salud ARS