

BE KIND
TO YOUR
MIND

STAY
HEALTHY

STAY
ACTIVE!

BOOST
your
IMMUNITY



Junta de
Castilla y León
Consejería de Educación



Atalaya
Escuela de Primaria Segovia

HÁBITOS SALUDABLES

HEALTH IS
WEALTH

It's Never
TOO LATE TO
Start

Love
YOUR
Body

EAT
healthy

SLEEP WELL

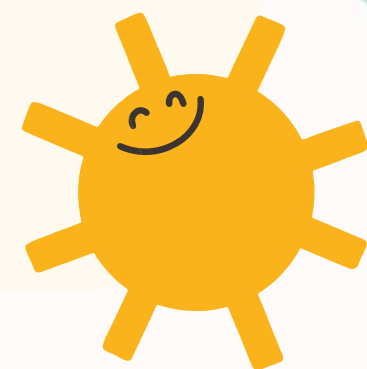
Healthy IS
HAPPINESS

Autora: Leticia Garrote Sánchez (Maestra del CEIP Atalaya)

✦ *HÁBITOS SALUDABLES* ✦



La infancia es una etapa clave para adquirir hábitos que perdurarán toda la vida. Desde casa y el colegio, podemos construir juntos una base sólida para el bienestar físico, emocional y social de niñas y niños. Esta guía ofrece recomendaciones sencillas para fomentar una vida saludable en familia.





HÁBITOS SALUDABLES BÁSICOS

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE



health
goals



HIGIENE PERSONAL



ACTIVIDAD FÍSICA Y
DESCANSO



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación equilibrada es fundamental para el crecimiento, el desarrollo cognitivo y la prevención de enfermedades.

Recomendaciones básicas:

- Ofrecer al menos 5 raciones de frutas y verduras al día.
- Priorizar alimentos frescos y poco procesados.
- Incluir cereales integrales, legumbres, pescado, carnes magras y lácteos.
- Limitar el consumo de azúcares añadidos, bollería industrial y bebidas azucaradas.
- Fomentar el desayuno completo: lácteo + fruta + cereal integral.
- Involucrar a los niños en la compra y preparación de comidas.

YOU ARE
• what •
YOU EAT

➔ Consejo práctico: comer en familia, siempre que sea posible, mejora los hábitos alimentarios y fortalece los vínculos.



ACOMPaña LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE CON UNA BUENA HIDRATACIÓN



- Agua como bebida principal. Evitar refrescos y zumos comerciales frecuentes.
- Consejos prácticos: botella reutilizable en la mochila escolar; ofrecer agua antes de bebidas azucaradas; convertir el agua en hábito durante las comidas y actividades.
- Atención en verano y excursiones: aumentar el suministro de agua y programar descansos para beber.





HIGIENE PERSONAL

La higiene es clave para prevenir enfermedades y fomentar el autocuidado desde pequeños.

Hábitos esenciales:

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, antes y después de ir al baño y al llegar a casa.
- Cepillarse los dientes dos veces al día con pasta fluorada.
- Ducharse regularmente y mantener la ropa limpia.
- Usar pañuelos desechables al toser o estornudar.
- Cortar las uñas y revisar el cabello con frecuencia.



➤ Consejo práctico: convertir la higiene en una rutina divertida con canciones, juegos o recompensas simbólicas.



✧ ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO ✧

El movimiento y el descanso son pilares del bienestar físico y emocional.



Recomendaciones básicas:

- Realizar al menos **60** minutos diarios de actividad moderada o intensa.
- Fomentar juegos al aire libre, deportes, baile o paseos en familia.
- Reducir el tiempo sedentario y evitar el uso excesivo de pantallas.
- Mantener horarios regulares de sueño.
- Evitar pantallas antes de dormir.
- Crear un ambiente tranquilo y cómodo para el descanso.



► Consejo práctico: hacer deporte en familia es buena idea para establecer una rutina de deporte en casa. El descanso adecuado mejora la atención, el humor y el rendimiento escolar.

FOCUS ON
your good
HABITS

IMPLICACIÓN FAMILIAR

Los niños y niñas aprenden más por lo que ven que por lo que se les dice. Las familias son el mejor ejemplo.

¿Cómo ayudar desde casa?

- Ser modelo de hábitos saludables.
- Establecer rutinas claras y coherentes.
- Escuchar y dialogar sobre emociones y necesidades.
- Participar en actividades escolares relacionadas con salud y bienestar.



work on YOU
FOR you



IMPLICACIÓN DEL COLEGIO



Desde el colegio, este curso escolar hemos puesto en marcha una serie de iniciativas para promover hábitos de vida saludables entre nuestro alumnado. Creemos firmemente que el bienestar físico y emocional es clave en el desarrollo integral de los niños y niñas.

Entre los proyectos destacamos:

- Implantación de descansos activos durante la jornada escolar, que permiten al alumnado moverse y recargar energías de forma divertida.
- Instalación de rocódromos en el patio (en proyecto), fomentando la actividad física y el juego al aire libre. (Gracias a la financiación recibida por el ayuntamiento, el AMPA y entidades externas).
- Monster Grower de Zespri, una propuesta lúdica que incentiva el consumo de frutas y verduras de manera motivadora entre el alumnado.

Agradecemos vuestro apoyo y colaboración para seguir construyendo juntos una comunidad educativa más sana y activa.



Los hábitos saludables no se enseñan, se viven.
Cada gesto cuenta: una fruta en la mochila, un paseo en familia, una sonrisa antes de dormir.
Gracias por ser parte activa en el bienestar de vuestros hijos e hijas.

