



**POR UNA VIDA
SALUDABLE EN
EL SSQ**





¡EN EL SSQ TRABAJAMOS POR UNA VIDA SALUDABLE!

- Llevar una vida con hábitos saludables es indispensable para que nuestros hijos crezcan sanos y para prevenir muchas enfermedades.
- Los niños deben llevar un estilo de vida saludable desde que son pequeños y para ello los padres deben ser y dar el ejemplo. De esta manera, estos hábitos que se intentan enseñar poco a poco se irán convirtiendo en rutinas y es muy probable que sigan con ellas cuando sean adultos.
- ¡Lo saludable no tiene por qué ser aburrido! Se puede ser creativo a la hora de preparar las comidas e invitar a los pequeños de la casa a que cocinen contigo. La actividad física también se puede convertir en un juego cuando se hace en familia o con niños de su misma edad.





¡ La alimentación es esencial en el desarrollo y crecimiento de todos los niños!

- Para que la alimentación sea saludable, es necesario llevar una **dieta equilibrada y sana**, incluyendo productos de todos los grupos de alimentos.
- Los **buenos hábitos alimenticios deben inculcarse desde la infancia**. Una alimentación saludable contribuye a **prevenir ciertos problemas de salud** como la **obesidad, trastornos cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer**. ¡Cuidemos a nuestros hijos!

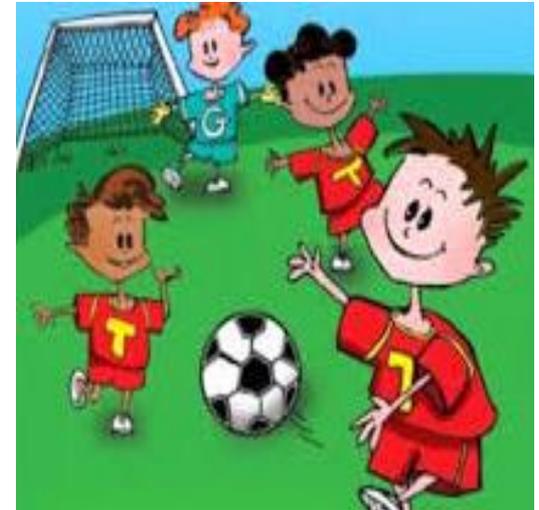
LA ALIMENTACIÓN DIARIA





El ejercicio físico debe estar presente en la rutina diaria

- Los niños que practican deporte de forma regular tienen menor probabilidad de padecer ciertos problemas de salud y **mayor probabilidad de continuar haciendo deporte en su vida adulta.**
- Según la **OMS** (Organización Mundial de la Salud) estar sano es “**el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades**”. El niño que hace ejercicio físico de forma regular, tiene más probabilidades de llevar una vida sana y un mejor desarrollo físico .





El agua un elemento esencial para una buena salud

- Beber agua es necesario para eliminar toxinas e hidratar todos los órganos del cuerpo. El agua debe ser el bebestible principal de toda la familia en cada comida.
- El cuerpo del niño está compuesto en un 80% de agua y el de un adulto en un 65%. Por lo tanto, los niños requieren una ingesta de líquidos mayor.
- En el caso de los niños de entre 11 y 18 años, la ingesta de agua debe ser de 2 litros diarios (de 6 a 8 vasos).
- Por lo general, a los niños les cuesta mucho beber agua y solo la solicitan cuando tienen sed. Es importante, que adquieran el hábito de beber agua desde muy pequeños **incluso cuando no tengan sed** para mantenerse hidratados y evitar problemas de salud.





El juego ayuda a los niños a desarrollarse y a adquirir nuevas habilidades

- Los niños deben **permanecer activos y evitar pasar muchas horas delante de la televisión o del computador**. Si es necesario se deben poner horarios para realizar estas actividades sedentarias y el tiempo total no debe exceder las **dos horas diarias**.
- Según la Clínica Mayo, los niños que ven la televisión durante muchas horas tienen un mayor riesgo de sufrir algunas complicaciones, entre las que se incluyen:
 1. Bajo rendimiento escolar.
 2. Problemas de conducta, incluyendo problemas emocionales, sociales y trastornos de atención.
 3. Obesidad o sobrepeso.
 4. Sueño irregular.
 5. Utilizan menos tiempo para jugar. Esto es riesgoso, ya que el juego mejora sus capacidades cognitivas y relaciones sociales.

¡Los niños deben dedicarle más tiempo a jugar y menos a ver la televisión!





La importancia de la higiene en una vida saludable

- La higiene o aseo personal, consiste en la limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Este es un acto generalmente personal y autónomo (de cada uno), que realizamos para estar limpios y mantenernos libres de impurezas en la parte externa. Esto incluye la piel, dientes, cabello, y cuero cabelludo, oídos, manos, pies y partes genitales.
- La higiene dental es uno de los hábitos que se le debe inculcar a los niños **desde que son muy pequeños**. Es cierto que con frecuencia es el más complicado, sin embargo debemos hacerles entender **la importancia que tiene cepillar los dientes de forma correcta** .
- ¡Es importante! Cuando el niño adquiere el hábito de lavarse los dientes, este lo incluirá en su rutina diaria y lo hará de forma autónoma durante el resto de su vida.





Dormir es tan importante como la nutrición en el desarrollo y crecimiento del niño

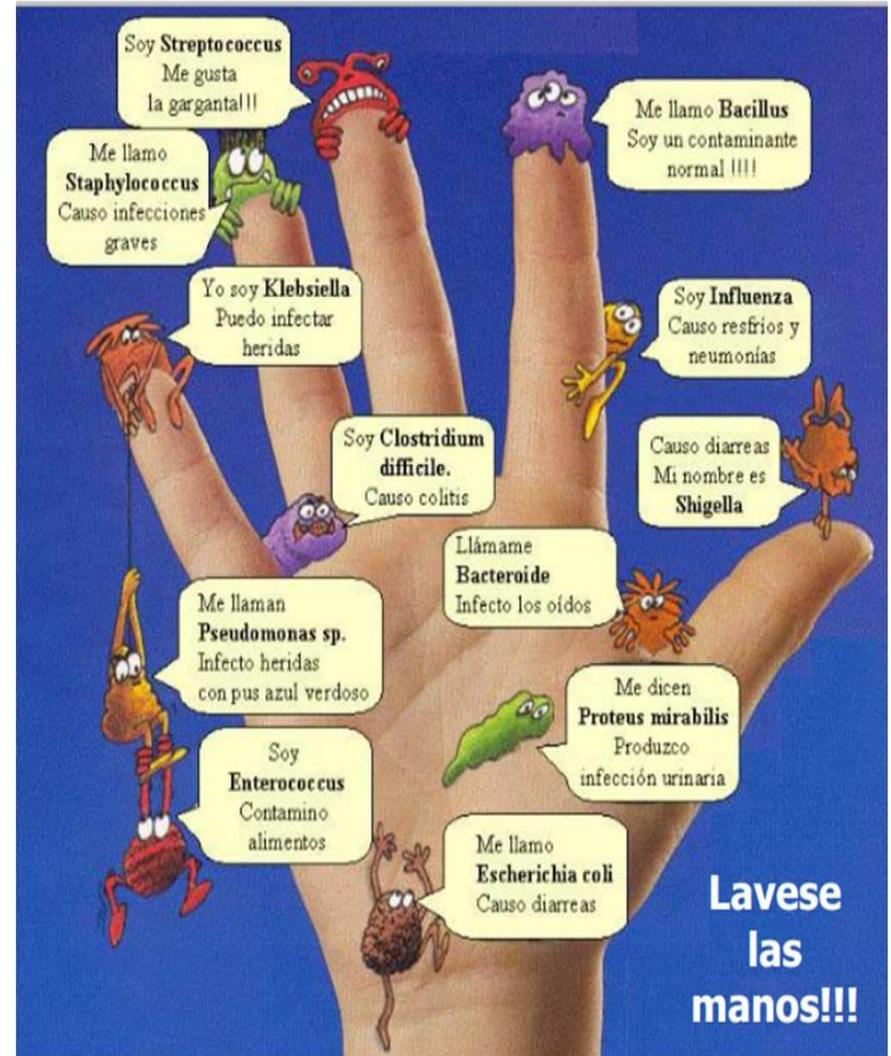
- Dormir bien es tan esencial y positivo para el organismo como llevar una buena alimentación o practicar actividad física regularmente.
- Un sueño reponedor permite cumplir de mejor forma con las exigencias diarias. Además ayuda a controlar el estrés y a mantener un estado de ánimo equilibrado.
- La falta de sueño reparador puede afectar al organismo de diversas formas. Algunas de las consecuencias que se perciben con mayor frecuencia son:
 - a) Dificultad de la visión.
 - b) Hipersensibilidad a los estímulos de luz.
 - c) Reducción de la capacidad de lectura y de concentración.
 - d) Sensación de cansancio constante.
 - e) Problemas gástricos.
 - f) Falta de energías.
 - g) Mal humor e irritabilidad.





Manos limpias

- Todos los profesionales de la salud señalan la importancia del lavado de manos para mantener la higiene personal y para evitar la presencia de diferentes tipos de enfermedades.
- ¡Un simple acto como lavarse las manos puede prevenir un sinnúmero de complicaciones!
- Se recomienda normalmente lavarse las manos un mínimo de tres veces al día, especialmente antes de comer, después de salir del baño y al entrar a la casa luego de alguna actividad en el exterior. Se estima que esos son los momentos más delicados de la vida cotidiana, en los que podemos contraer graves enfermedades por falta de higiene.





**Porque cuidamos a nuestros estudiantes, en el Colegio San Sebastián de Quilicura trabajamos por una vida saludable.
¡Apóyanos y ayúdanos !**