

CUIDADOS PERSONALES

En el primer apartado de esta guía nos vamos a centrar, por un lado en prevenir el contagio del virus y por otro, vamos a ver que podemos hacer para promover la salud física de los menores dentro de nuestra casa.

Respecto a la PREVENCIÓN del contagio, debemos seguir las recomendaciones de los expertos y Autoridades:

- Respetar el confinamiento al máximo, es decir, no salir de casa salvo por fuerza mayor.
- Evitar el contacto físico con otras personas, especialmente con personas de riesgo, ya no solo por nuestra salud, sino también por la de los demás.
- Lavarse las manos con frecuencia.
- Toser en un pañuelo desechable
- Mantener medidas preventivas cuando se sale del hogar, ropa, calzado, limpieza de mascota, uso de guantes , limpieza de manos en lugares públicos como supermercados, etc.

Prestaremos especial atención a los menores con problemas de salud; asma, diabetes u otras patologías.

Para la PROMOCIÓN DE LA SALUD vamos a proponer una serie de ideas para fomentar la salud y el bienestar de nuestros hijos/as.

Es muy importante la realización de **actividad física** regular. El confinamiento puede dar lugar

al sedentarismo y al aumento de ingesta de alimentos que en algunos casos pueden ser perjudiciales como el exceso de dulces, bollería, chuches, snacks, etc.

Para evitarlo proponemos realizar una rutina de ejercicios que se puede llevar a cabo en casa y que pueden suplir la falta de actividad física a la que están acostumbrados nuestros hijos/as en su día a día. Estas actividades se pueden realizar individualmente o en familia.

[TU GYM VIRTUAL](#)

[28 vídeos con ejercicios físicos, yoga y zumba para niños](#)

[La OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA](#)

[16 vídeos " JUST DANCE" para que los niños bailen en casa](#)

[Academia Triatlón](#)

[canciones para entrenar](#)

[Lo más escuchado de 2020](#)

[canciones variadas 2020](#)

[yoga para todos](#)

Con respecto a la [alimentación](#) , sería recomendable que siguieran su rutina diaria con una alimentación lo mas saludable posible y solo en excepciones permitirles un capricho. Es responsabilidad de los padres/madres la alimentación de nuestros hijos y en esta situación debemos de prestar especial atención a prevenir problemas de sobrepeso u obesidad llevando a cabo una dieta equilibrada y siguiendo las recomendaciones de la O.M.S. acerca de la dieta mediterránea incluyendo la ingesta regular de líquidos, preferentemente agua o zumos naturales.

[DECÁLOGO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NIÑOS](#)

[Cocina saludable](#)

[cocinando en familia](#)

El **sueño** en niños/as también se puede ver alterado en esta situación por lo que es muy importante hacerles ver que no se está de vacaciones y por lo tanto se hade mantener una rutina e higiene del sueño:

- Despertarse temprano (8:00-8:30)
- Mantenerse activo durante el día
- Controlar el tiempo frente a pantallas (móvil, Tablet, pc, tv,).
- Favorecer actividades relajantes al final del día
- Es fundamental que los menores duerman al menos 10 horas diarias.