

Hábitos

Es recomendable ayudar a mantener de forma responsable y autónoma los hábitos de higiene y salud: Baño o ducha diarios, olor corporal, cuidado de los dientes, mantener su ropa limpia y ordenada, horarios de sueño, etc.

El orden y la constancia en su trabajo escolar son muy importantes.

Alimentación

Asegurarse de que ingiere diariamente un **desayuno completo**, frutas y verduras y cereales integrales.

Implicarlos en la elección de una alimentación saludable.

El agua es la mejor bebida, quita la sed, no produce caries y no engorda. Limitar en cambio el consumo de bebidas dulces en el hogar (batidos, refrescos, zumos envasados).

Actividad física

- Conviene estimular que participe en actividades deportivas que le gusten, al menos 2-3 veces a la semana. Es preferible ir caminando al colegio o instituto y mantenerse activo. Las chicas necesitan más estímulo para las actividades deportivas.
- Es recomendable que realicen 60 minutos al día de actividad física.

Entretencimientos y ocio

Aunque es inevitable hoy en día el empleo



de tecnologías (ordenadores, teléfono móvil, juegos electrónicos, redes sociales...) conviene limitar el tiempo que dedica a estos entretenimientos a menos de 2 horas al día.

No es aconsejable que disponga de televisor u ordenador en su habitación. Es mejor que esté en una sala común de la casa para que los progenitores puedan saber en qué tipo de programas se entretiene.



Hay que fomentar actividades de ocio activas: ir al campo, senderismo, paseos en bicicleta... También conviene que tanto los chicos como las chicas colaboren en las tareas del hogar.

Prevención de accidentes

- Implicarlos en la prevención de accidentes.
- Insistir en las normas de seguridad vial, especialmente en la necesidad del casco (bicicletas, motocicletas,...) y en las medidas preventivas en la práctica de actividades deportivas.

Vacunas

- A los 12 años le corresponde la administración de la vacuna de varicela si no ha pasado esta enfermedad.
- A los 14 años le corresponde dosis de recuerdo de vacunas y además a las niñas les deben administrar la vacuna del Virus del Papiloma Humano (Prevención de cáncer de cuello uterino)
- En el documento de salud infantil se registrarán las vacunas que reciba según el calendario vigente.