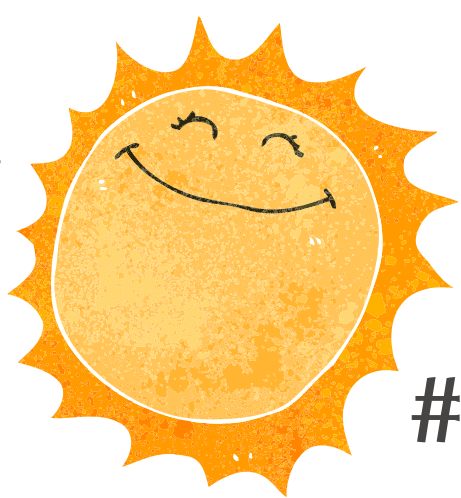


Haz tu verano + activo



#PIOBIN
#RedSandia



Programa actividades divertidas

que impliquen hacer actividad física en familia (día en la playa/campo, salir a pasear después de la cena, ...) para los momentos de ocio familiar.

Pídeles que hagan una lista con actividades de ocio activo que les gustaría hacer a lo largo del verano

Prioriza actividad física

Si tus hijos/as disfrutarán este verano de algún campamento, prioriza aquellos que incluyan momentos de actividad física en su programación.



Eres un modelo

Los/as niños/as se miran en el espejo de sus padres/madres. Incorpora actividad física en tu propia rutina y no olvides hacer opciones saludables cotidianas como caminar en lugar de conducir, subir escaleras en lugar de usar el ascensor, ...

Limita el tiempo de pantallas

Acuerda con tus hijos/as el tiempo límite de exposición a pantallas (horas/día y tiempo máximo) y las condiciones para su uso

Prioriza programas y cadenas libres de anuncios de alimentos y bebidas ultraprocesados



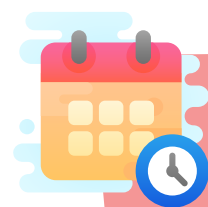
Busca alternativas activas

Reduce las oportunidades de estar frente a la pantalla buscando alternativas de ocio que impliquen movimiento



Evita comer y picotear

mientras se está expuesto a pantallas



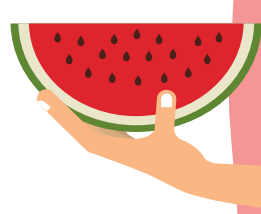
Establece horarios

de comida



Recuerda que es la bebida más refrescante

Puedes hacerla más divertida añadiéndole frutas u hortalizas (limón, frambuesas, pepino, hierbabuena, ...)



Haz accesible la comida saludable

para que los peques tengan opciones saludables a mano (fruta cortada en el frigorífico, gazpachos, ...)



Cocina en familia

Las recetas sencillas y refrescantes propias del verano son una oportunidad para implicar a los más pequeños en la cocina

Establece rutinas de descanso fijas y regulares

que favorezcan patrones de sueño saludables

La diferencia de horas de sueño entre el fin de semana y entre semana no ha de ser superior a una hora en niños y dos horas en adolescentes.



Limita uso de pantallas

en la habitación y en las horas previas al descanso



Refuerza el ciclo luz - oscuridad

busca la exposición a la luz solar durante el día y reduce la intensidad de la luz durante la noche

Crea hábitos previos a dormir

regulares y relajantes

