5 hábitos saludables que los niños pueden aprender en vacaciones, según tiendas.com

Las vacaciones escolares son muy largas, y hay que aprovecharlas no sólo para que los niños se diviertan, sino para que aprendan buenos hábitos que les servirán el resto de su vida. Como protegerse del sol, fomentar la actividad física y los juegos, dedicar tiempo a la lectura, cocinar, aprender a cultivar y comer sano, ayudar a los demás

Protegerse del sol

En verano lo primero que tienen que aprender los niños es a proteger su delicada piel y sus sensibles ojos de los rayos nocivos del sol, por ello, han de ser educados para mantener conductas eficaces de foto protección que les alejen, lo más posible, de las quemaduras solares y del cáncer de piel.

Hay que tener en cuenta que los efectos de los rayos ultravioleta aumentan por el viento y las propiedades reflectoras de la superficie del suelo. Concretamente la arena puede reflejar entre un nueve por ciento y un veinticinco por ciento de estos rayos, debido a que la exposición que sufren los bañistas es especialmente intensa.

El grado de foto protección varia según los rasgos físicos de los niños, los niños rubios, de ojos azules y con piel clara son los que precisan una foto protección más alta que lo niños morenos, de ojos oscuros que suelen tener la piel más oscura.

Deben acostumbrarse desde pequeños a utilizar gafas de sol y ponerse sombrero o gorra al salir de casa.

Es importante enseñar a los niños a hidratarse. En verano el consumo de líquidos debe aumentarse en relación al resto del año, al igual que cuando realizan ejercicio físico, se deben hidratar antes, durante y después del ejercicio. Independientemente de si tienen sed, porque por ejemplo, cuando hacen deporte al aire libre con sol y viento la sensación térmica no es muy elevada, sin embargo se están perdiendo muchos líquidos aunque no tengan la sensación de tener sed. Y cuando la sensación aparece ya es tarde para recuperarse pronto de la deshidratación.

Fomentar la actividad física y los juegos

El periodo de vacaciones es una oportunidad para realizar y fomentar la actividad física al aire libre y en familia. Los niños se divertirán y se beneficiaran de los beneficios que produce la actividad física en su salud, además de aumentar la confianza en si mismos.

No hay que permitir que los niños a los que no les gusta el deporte que se salgan con la suya, porque es algo beneficioso para su salud que deben practicar también en la edad adulta.

Jugar en familia con los niños a juegos tradicionales de la infancia de los ahora adultos, hará que los padres recuerden épocas pasadas y compartan vivencias con los niños, seguro que recordarán alguna anécdota divertida que contar a los hijos y pasaran un buen rato en familia. También pueden jugar a juegos actuales, preguntar a los niños a que juego les apetece jugar, ampliará la gama de juegos en familia y se sentirán importante enseñado a los padres un juego nuevo que sólo ellos conocen. Dejar que se impliquen los más pequeños de la casa, les hará sentirse importantes y motivados para la práctica de juegos al aire libre.

Dependiendo de dónde se encuentren, ya sea en la playa, montaña, piscina, campo etc. pueden inventarse juegos nuevos y divertidos, ejercitar la imaginación, es buenísimo.

Si los niños están llegando a la adolescencia, practicar deporte les alejará del temido 'botellón', aunque sólo sea porque no pueden salir el viernes noche por tener entrenamiento o competición el sábado por la mañana.

Dedicar tiempo a la lectura

La lectura sellará vínculos afectivos más fuertes con los niños, y mejorará la capacidad y el progreso lingüístico de los niños, si les permiten leer en voz alta algún párrafo que otro. De sobra conocido es que cuanto antes se expone un niño a la lectura, mejor es su capacidad lingüística y sus habilidades en ese sentido.

Dependiendo de los gustos de los niños, se puede empezar con sus géneros favoritos y poco a poco ir añadiendo géneros nuevos para poder debatir con ellos los motivos de su elección de género y así desarrollar también la capacidad de razonar y exponer sus ideas.

Y aunque, los niños vayan creciendo es bueno mantener el hábito de lectura en familia, compartir tardes de lectura y hacer una rotación de libros entre la familia para que luego, padres e hijos, puedan exponer y expresar opiniones personales sobre los mismos, les enseñará a motivar y razonar sus posturas. Dependiendo de la temática de los libros elegidos, se podrá hablar con naturalidad sobre temas, tan controvertidos y difíciles para muchos padres, como el tabaco, las drogas, la sexualidad y el alcohol.

Cocinar, aprender a cultivar y comer sano

Enseñar a cocinar en familia es pasar ratos divertidos, es aprender, es compartir tiempo con los hijos y es hacer que sean más independientes y es hacer que se sientan útiles.

Se puede hacer una receta todos juntos, uno prepara los ingredientes, otro lee la receta y va marcando las pautas, otro pone en práctica la receta, y vigila el horneado, luego todos recogen y limpian lo utilizado.

O se puede dividir en platos, uno hace el primero, otro el segundo y otros el postre etc.

O que cocine uno y los demás le acompañan, y así van aprendiendo.

Opciones hay unas cuantas.

Si los niños cocinan es más fácil que luego prueben alimentos nuevos. Se estarán divirtiendo, aprenderán a cocinar, a combinar alimentos y desarrollarán la imaginación creando recetas nuevas. Toda la familia comerá de forma más sana sin tanto procesado y ello acabará redundando en la salud del núcleo familiar.

Y después de cocinar, todos a comer juntos.

Diversos estudios han coincidido en 7 razones para sacar tiempo para las comidas y cenas familiares: los niños comen más verduras, se controlan las porciones, producen una perspectiva más saludable de la vida, disminuyen la posibilidad de abuso de sustancias, mejor comida y mejor salud, reducen el estrés de niños y padres y el ahorro de dinero.

También es interesante buscar sitio para tener un huerto en casa, o participar en un huerto urbano etc. enseñarles lo que cuesta cultivar pero lo gratificante y rico que resulta comer lo cultivado, y enseñarles el cuidado de las plantas.

Ayudar a los demás

Es interesante acercarse a una organización sin ánimo de lucro, asociación, fundación etc. que se dedique a realizar labores sociales o labores de ayuda a los animales, entre otros e implicar a los niños unas horas a la semana, para que cojan valores sociales, valoren lo que tienen, vean la suerte que tienen y mantengan el voluntariado el resto de sus vidas, y aprendan a ser solidarios con aquellas personas que no hayan tenido la misma suerte que ellos.

Les ayudará a ser mejores adultos en el futuro, más solidarios y seguro que recibirán más de lo que dan.

Datos de contacto:

María José Capdepón Valcarce
600005872

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Educación](#) [Juegos](#) [Infantil](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>