



# Consejos de salud para familias.


Los padres quieren lo mejor para sus hijos.

La salud es algo de lo mejor que Vd. puede ofrecer a sus hijos.

En la vida familiar de cada día son a menudo pequeñas las que más importancia tienen. Aquí algunos consejos para favorecer el estado de salud de sus hijos.


 • Movimiento


 • Alimentación


 • Relajación


También se pueden obtener folletos en alemán con consejos para la salud de niños y adolescentes (en [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)).


Para más informaciones de salud en distintos idiomas: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)


 • Trate de moverse durante el día. El movimiento regular – como mínimo una hora al día – es una buena base para poder garantizar la salud de su niño.

 • No se olvide de disfrutar. Y siéntese a la mesa. Así el niño se acostumbra también a que el comer es importante y no se hace de paso.

 • ¡Hágales reír! ¡Que rían los niños! Niños que ríen no sólo están de buen humor sino que al mismo tiempo se relajan, reforzando su sistema inmunológico.

 • ¡Deje de hacer de taxi! No sirva de chófer para ir a la escuela, al entrenamiento o a la clase de pintura.

 • Sea generoso. Trate de tener siempre bastante fruta fresca en casa. Con una fuente llena de fruta los niños pueden ser todo lo golosos que quieran.

 • Abra la boca. Cante Vd. con sus niños alguna canción. Así hacen algo juntos que es agradable y relaja.

La rutina diaria puede ser saludable al no olvidar **movimiento, buena alimentación y relajación**.  
Promoción de la salud del Cantón de Zúrich, [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)



• Hagan de Reyes Magos. Regalen juguetes que invitan a moverse. Saltar la cuerda en vez de jugar en la computadora, malabarismo en vez de cómics, un trampolín en vez de un gameboy.



• Evite la trampa de las golosinas. Las bebidas dulces aumentan el peso y reducen el apetito. Contra la sed: ¡agua!



• ¡Haga la paz y no la guerra! Si ha reñido con su niño, busque la reconciliación.



• ¡Que la distancia al horizonte no se reduzca a un par de metros! No permita que el niño tenga un televisor en su habitación. La tele y la computadora lo dejan clavado en la silla.



• No utilice la comida como recompensa, ni tampoco como medio de consuelo, presión o castigo.



• ¡No cuente cuántos cuentos cuenta! A los niños les encanta escucharlos y todos pasan un buen rato y se relajan.



• No sea tan estricto. Permita que el niño juegue en el apartamento con una pelota blanda.



• Libere a su niño de las patatas fritas y otros tentempiés poco saludables. Sólo lo hacen aumentar de peso.



• ¡Viva el recreo! Establezca pausas en la rutina diaria, durante las cuales toda la familia encuentre un descanso.



• Siéntese a negociar y fije con su hijo reglas sobre cuándo y cuánto tiempo puede permanecer frente a la tele o la computadora.



• Cuente las estrellas en el cielo, pero no las calorías de un buen plato. Así, disfrutará de la comida.



• Sea un poco aburrido. La animación no es su profesión. No se necesita una diversión artificial para combatir el aburrimiento, ya que éste puede llevar a los niños a desarrollar una creatividad inesperada.

Concepción de este folleto:

**Gesundheitsförderung Kanton Zürich**

Universität Zürich, Institut für Sozial- und Präventivmedizin

Dirección para pedir folletos:

FISP, Kehlhofstrasse 12, 8003 Zürich

Tel. 043 960 01 60, Fax 043 960 01 61, [fisp@bluewin.ch](mailto:fisp@bluewin.ch), [www.fisp-zh.ch](http://www.fisp-zh.ch)

Este folleto puede obtenerse en alemán, albanés, bosnio-croata-serbio, italiano, portugués, español y turco.