Discurso Nº 229 - Hábitos saludables en la Infancia

Los principales hábitos saludables en la infancia son fundamentales para el desarrollo físico, emocional y social de los niños. Fomentar estos hábitos desde temprana edad no solo ayuda a su bienestar actual, sino que también contribuye a establecer un estilo de vida saludable a largo plazo. Aquí te menciono algunos de los más importantes:

1. Alimentación equilibrada

- Es esencial que los niños aprendan a consumir una variedad de alimentos que les proporcionen todos los nutrientes necesarios para su crecimiento. Se recomienda: * Consumir frutas, verduras, cereales integrales, proteínas (como carnes magras, legumbres, huevos) y lácteos. * Evitar el exceso de alimentos ultra procesados, ricos en azúcares y grasas. * Mantener horarios regulares de comidas, incluyendo un desayuno nutritivo.

2. Hidratación adecuada

- Beber suficiente agua durante el día es crucial para mantener una buena hidratación. Evitar bebidas azucaradas, como gaseosas y jugos industriales, es clave para prevenir problemas de salud a futuro, como el sobrepeso.

3. Ejercicio físico regular

- El juego activo y la actividad física son esenciales para el desarrollo físico y mental de los niños. Se recomienda al menos 60 minutos diarios de actividad moderada a intensa, como correr, andar en bicicleta, saltar o practicar deportes.

4. Higiene personal

- Enseñar a los niños a mantener una buena higiene desde temprana edad es clave para prevenir enfermedades. Esto incluye: * Lavarse las manos con frecuencia, especialmente antes de comer y después de usar el baño. * Cepillarse los dientes al menos dos veces al día.
    - Bañarse regularmente y cuidar la higiene personal.

5. Horas de sueño suficientes

- El descanso es esencial para el crecimiento y desarrollo. Los niños deben tener una rutina de sueño que les permita descansar lo suficiente. La cantidad de horas recomendadas varía según la edad: * Preescolares (3-5 años): 10-13 horas diarias.
    - Niños en edad escolar (6-12 años): 9-12 horas diarias. * Adolescentes (13-18 años): 8-10 horas diarias.

6. Salud emocional y social

- Fomentar un ambiente de cariño, comunicación y respeto en casa es crucial para el bienestar emocional de los niños. Los hábitos saludables también incluyen la enseñanza de habilidades sociales y emocionales, como: * Expresar sus emociones de manera adecuada.
    - Fomentar la autoestima y la confianza.
    - Establecer relaciones saludables con amigos y familiares.

7. Uso controlado de pantallas

- El uso excesivo de dispositivos electrónicos puede afectar la salud física (sedentarismo, problemas de visión) y mental (ansiedad, dificultades para concentrarse) de los niños. Se recomienda: * Limitar el tiempo frente a pantallas a no más de 1-2 horas diarias para niños en edad escolar. * Promover actividades al aire libre y lecturas como alternativas al uso de pantallas.

8. Vacunación al día

- Es importante seguir el calendario de vacunación recomendado para proteger a los niños de enfermedades prevenibles. Las vacunas no solo protegen a los niños, sino también a la comunidad en general.

9. Socialización activa

- Fomentar la interacción con otros niños en entornos saludables, como el juego en grupo o actividades comunitarias, ayuda al desarrollo de habilidades sociales, comunicación y resolución de conflictos.

10. Educación en prevención de accidentes

- Enseñarles a los niños a cuidar su seguridad personal es fundamental. Esto incluye: * Cruzar las calles de forma segura.
    - Utilizar casco y equipo de protección cuando practican deportes. * Conocer los riesgos dentro de la casa, como el uso de electrodomésticos o la seguridad en las escaleras.

Fomentar estos hábitos saludables en la infancia es una inversión clave en la salud física y emocional a largo plazo de los niños.

Dr. Daniel R. Miranda
Rector Universidad Maza