

# QUINCENARIO REDactores

42° EDICIÓN

**Fundación CALMA y Corazón Terko**  
se unen para llevar ayuda a niños  
en Pucusana



FUNDACIÓN  
**CALMA**



FUNDACIÓN

CALMA

Te presentamos nuestro nuevo quincenario **REDactores**, donde te mostraremos el gran trabajo que realizamos, el cual es posible gracias a ti. Semana a semana trasladamos tu donaciones a cientos de niños y familias enteras, convirtiéndose así, en una señal de esperanza.

Agradecemos el apoyo que nos esta brindando en estos momentos de Emergencia Sanitaria y poder permitir ayudar a personas con escasos recursos.

# Índice

- 04 ¿Cómo prevenir el bullying?
- 05 ¿Cómo elegir tu carrera?
- 07 Estudiar y trabajar a la vez
- 08 Fundación Calma y Cementos Inka celebran el día de la madre en Pisco
- 10 Importancia de la comunicación familiar
- 15 5 consejos para dejar de ser orgullosos
- 17 Charla "Autismo: Lo que sabemos y no sabemos"
- 18 Campaña "De vuelta al cole"
- 22 Hambre emocional: ¿Qué es y cómo gestionarlo?
- 27 Muy pronto...EDUCALMA
- 28 Hábitos saludables: Todo es mejor en familia



# ¿CÓMO PREVENIR EL BULLYING?

El acoso escolar es un problema recurrente en las escuelas. Para poder evitarlo todos podemos actuar como padres y maestros para prevenirlo.

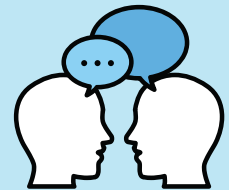
- **Estar atento**

El acoso suele suceder cuando el profesor no está presente, por eso es bueno vigilar aquellos espacios donde no se dan clases, como pasillos, el patio, cafetería, etc.



- **Hablar del tema**

Los educadores deben generar conciencia a los estudiantes sobre este problema para evitar que se conviertan en agresores y que no teman hablar cuando presencien un caso de acoso.



- **Contar con la familia**

Ante un caso de bullying, se debe comunicar tanto a la familia del acosado como del acosador para poder llegar a una solución.



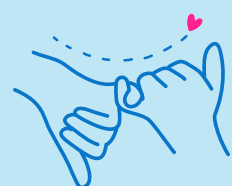
- **Dar el ejemplo**

Los menores aprenden del comportamiento de los adultos, por eso los padres y profesores deben también tratar con respeto a los demás.



- **Confianza**

Ten una actitud abierta a escuchar para darle confianza a una persona en caso quiera comentar sobre un caso de bullying.





# ¿CÓMO ELEGIR UNA CARRERA?

Llega un momento en que los jóvenes deben decidir qué carrera van a estudiar, y posiblemente muchos pueden llegar a sentirse confundidos y presionados. Aquí te brindamos unos consejos para que puedas decidir qué camino tomar.

## 1. No a la "carrera fácil"

En realidad no existe carrera fácil y todas siempre van a requerir esfuerzo. Por eso investiga en qué consiste cada carrera que tengas interés y no te guíes por las apariencias o prejuicios.

## 2. No te dejes guiar por los demás

Muchas personas te dirán que estudies determinada carrera porque lo consideran conveniente o quizás hay quienes deciden seguir la misma profesión que sus amigos, pero debes considerar que las personas son diferentes y por lo tanto sus aptitudes también.





### 3. Conócete más

Analiza tus fortalezas y debilidades, conoce más de tus aptitudes y si puedes haz un test de orientación vocacional; así podrás saber en qué carrera podrías desenvolverte y desarrollarte mejor.



### 4. Averigua sobre el mercado laboral.

Puedes conversar con personas que hayan estudiado la carrera para que te expliquen las oportunidades laborales, las áreas en que puedes desenvolverte. Así lograrás tener una mejor perspectiva de lo que te espera.

### 5. Pregunta sobre universidades o institutos

Busca referencias de donde podrías estudiar, sobre sus planes de estudios o financiamiento. Estas instituciones suelen hacer ferias de carreras para que conozcas más.

# ESTUDIAR Y TRABAJAR A LA VEZ

Sea cual sea el motivo, muchas personas estudian y trabajan a la vez y si bien es muy atareado, la verdad es que no es imposible. Aquí te dejamos unos consejos para que puedas llevar este momento de la mejor manera.

## Ser realista

Debes ser consciente que esta rutina te llevará esfuerzo y te desgastará. Por la cantidad de responsabilidad que tendrás, lo más probable es que no seas el primero en tu clase, aun así sé responsable con tus actividades. Además, por el trabajo también te podría tomar más tiempo para concluir tus estudios.

## Formas de estudio

Busca estrategias para que puedas repasar en tus ratos libres. Por ejemplo, puedes hacer cartillas y llevarlas contigo.

## Organízate

Puedes tener una lista de quehaceres, lo importante es que no dejes todo a última hora. Además debes ser disciplinado y perseverante ante cualquier desafío que se te presente.

## Cuida tu salud

Si te enfermas no podrás ni estudiar ni trabajar. Aliméntate bien, haz ejercicio regularmente. Recuerda que ante todo tu bienestar es lo más importante.



# Fundación Calma y Cemento Inka celebran el Día de la madre en Pisco

La campaña social por el día de la madre que fue organizada por Fundación CALMA en colaboración con nuestro aliado Cemento Inka; logró reunir a más de 55 madres de familia, quienes, además de recibir canastas con víveres, pudieron disfrutar junto a sus familias de actividades conmemorativas.

Esta campaña de apoyo social tuvo lugar el 4 de mayo en Pisco, y forma parte del esfuerzo constante por brindar asistencia humanitaria a poblaciones vulnerables del interior del país.

**Nuestro aliado:**





## ¡Momentos de una celebración especial!



# IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

La familia es la institución primordial de cualquier sociedad. Es la que forma las pautas de comportamiento y la que se encarga de educar e impulsar el desarrollo del niño durante la primera infancia. De acuerdo a esto, el niño podrá relacionarse sin complicaciones en el colegio y otros contextos sociales.

Como sabemos, la comunicación es un intercambio de opiniones e ideas entre dos o más personas que busca generar una acción o conocimiento. Por ello, es fundamental comprender cómo la comunicación en la familia impulsa un mejor desarrollo en los niños y niñas.

Si quieres conocer más acerca de la importancia que tiene el llevar una buena comunicación dentro de la familia y cómo mejorarla, te invitamos a que continúes leyendo este artículo para que lo descubras.





## TODO PARTE DEL VÍNCULO EMOCIONAL

La comunicación familiar es un puente entre padres e hijos que conecta sus sentimientos de forma mutua. Es totalmente esencial para ayudar a los niños y niñas a desarrollar una personalidad sana, una autoestima fuerte y buenas relaciones interpersonales.

Para que una relación entre padres e hijos sea sólida y fuerte, es indispensable comunicar lo que se piensa y se siente de forma eficaz. Cuando nos dirigimos a nuestros hijos las palabras deben ir acompañadas de empatía y gestos dulces.

## COMPROMISO EN LA ETAPA DE CRIANZA

Es importante reconocer que cada miembro de la familia tiene su lugar y a partir de esa ideología surge una comunicación efectiva. Nosotros como padres tenemos la responsabilidad de ser guías de nuestros hijos e hijas, y ellos deben respetar esa autoridad para contribuir a que se forme una relación armoniosa.

Como padres, debemos tener siempre presente que la buena comunicación familiar es muy importante, ya que fortalece la unión y provoca un mayor afecto. Además, crea lazos sólidos entre los integrantes de la familia, por lo que es esencial que este hábito inicie desde las primeras etapas de los niños para que se desarrollen de mejor forma.



Al ser la familia el principal educador para nuestros niños durante la primera infancia, se les debe preparar para incentivar su desarrollo personal, cognitivo y social. Esto es de vital importancia, pues es el espacio en el que se comparten las experiencias y vivencias de nuestros niños. A continuación, te dejamos una lista con razones por las cuáles es importante hablar con nuestros hijos:

- Se sienten amados y protegidos.
- Sienten que son importantes para ti.
- Sienten seguridad y apoyo incondicional.
- Tienen confianza para decirte lo que de verdad siente o lo que le pasa.
- Mejora su capacidad para controlar sus sentimientos y no actuar sin pensar.



## BENEFICIOS DE UNA COMUNICACIÓN FAMILIAR

Principalmente, la relación entre padres e hijos mejora bastante cuando existe una buena comunicación familiar. A veces es difícil saber cómo hablar con nuestros hijos, pero al hacerlo efectivamente les demostramos respeto y los hacemos sentir valorados, lo que fomenta su amor propio.

La buena comunicación familiar beneficia de por vida a los niños y también a cada integrante de la familia. Cuando estamos abiertos a la comunicación alentamos a nuestros niños a expresarse con mayor facilidad, además les genera confianza para opinar y mostrar sus sentimientos y emociones.

Sin embargo, para nosotros como padres también genera muchos beneficios. Por ejemplo, disminuye el estrés y la frustración, evitas conflictos familiares, te sientes más feliz por estar en sintonía con tu familia, no existen preocupaciones de que no sabes lo que pasa en la familia, mejora tu cercanía con tus hijos y te sientes respetado por ellos.



## EXPERIENCIAS ÚNICAS Y RECREATIVAS

Las experiencias de comunicación en la familia benefician a todos los integrantes. Por lo tanto, es ideal que sean experiencias constructivas. Por lo que también te puedes apoyar en actividades que promuevan la sana convivencia de la familia.

Una forma eficiente de mejorar la comunicación con los niños es a través de juegos y de actividades recreativas, pues se crea un ambiente más apto que facilita una convivencia armoniosa en la que se toman en cuenta todas las opiniones.



## LA PALABRA COMO FACTOR DE CAMBIO

Todas las palabras que digamos como padres repercutirán de manera positiva o negativa en nuestros hijos. Es por eso, que debemos entender la importancia que tiene el mantener una buena comunicación con nuestros hijos.

Lo primordial es decir toda palabra con amor, así como ser empáticos y ponernos en su lugar. Esto ayudará a que sepan que los entendemos y que queremos ayudarlos. Por otro lado, confiar en sus capacidades es una práctica que nos llevará a no subestimarlos y valorar sus ideas y opiniones.



## SUPERANDO OBSTÁCULOS EN EQUIPO

Sus problemas son igual de importantes que los nuestros. Por ello, acéptalos y profundiza en sus sentimientos e ideas para que juntos puedan encontrar soluciones y sienta tu apoyo. Asimismo, acepta a tus hijos tal y como son. No intentes cambiarlos y hazles saber que siempre estarás para ellos.

Cuando llegue la hora de hablar, escucha con atención lo que dicen tus hijos y dialoga de manera sincera, calmada y con un lenguaje adecuado para su edad. No acudas a las amenazas, gritos, mentiras o verdades a medias. Recuerda que lo más importante es predicar con el ejemplo.

Si tu hijo comete un error, motívalo a reflexionar para mejorar sus áreas de oportunidad, todo esto con una comunicación respetuosa y tranquila. Asimismo, cuando haga algo bien, da elogios y reconoce su esfuerzo y logro.



# 5 CONSEJOS PARA DEJAR DE SER ORGULLOSOS

## 1. No has fracasado

Muchas veces, las personas que son orgullosas tienen una autoimagen muy idealizada. Es algo que les hace pensar que pedir perdón puede hacer que los demás crean que han fracasado. De esa manera, se niegan hacerlo porque consideran que dejarían de ser perfectos. Sin embargo, todos somos seres humanos, todos cometemos errores y nos equivocamos.

Para dejar de ser orgulloso hay que abrazar la imperfección, permitiéndote ser más flexible y cariñoso contigo mismo. No es necesario que te exijas tanto. Aquí todos somos perfectamente imperfectos.



## 2. Sé más enfático

En ocasiones, el orgullo puede hacer que te vuelvas menos empático, ya que pones un tupido velo que te aleja de la comprensión sobre lo que sienten los demás.

No obstante, si apartas ese velo fruto del miedo a fracasar y a no ser perfecto, te darás cuenta de cómo las otras personas necesitan de tu perdón. Además, te verás a ti mismo en su lugar.

Cuando alguien se equivoca, agradecemos que lo reconozca y que se disculpe de manera sincera. Sienta muy bien. ¿Por qué no lo pruebas?



### 3. No te ofendas fácilmente

Si buscas razones para sentirte ofendido, encontrarás las que quieras. Esta manera de pensar te hace más débil, ya que provoca que estes continuamente a la defensiva y malgastando tu energía mental con confrontaciones innecesarias.

Adopta otra forma de pensar y acepta tanto a los demás como a ti mismo, puedes sentirte ofendido por todo lo que sucede a tu alrededor solo va a dificultar la convivencia con los demás. Se humilde, se compasivo y sigue adelante con la vida.



### 4. Libérate de la vergüenza

Muchas veces, aun habiendo realizado lo anterior, nos encontramos con una barrera que nos impide decir "lo siento" con libertad y sin que sintamos que vamos a sufrir haciéndolo. La vergüenza es uno de los sentimientos más limitantes que te impiden realizar algo que quieres, pero ante lo que te bloqueas. Por lo tanto, para dejar de ser orgulloso, es necesario que reflexiones sobre ese sentimiento de vergüenza. Averigua de dónde proviene y cómo combatirlo de manera satisfactoria.



### 5. Dale toques de humor a la vida

Poner sentido del humor a los conflictos va a mejorar las relaciones interpersonales. Intenta ser compasivo con los demás y riéte de los problemas. No hay nada mejor que tomarse las cosas con humor para desestresarse y mirar la vida con menos angustia. Si conviertes tu vida en un drama, nadie va a querer acercarse a ti.



**CHARLA**

**AUTISMO: LO QUE  
SABEMOS Y NO SABEMOS**

**DIRIGIDO A:**

**Público general**

**FECHA:**

**31 DE MAYO**

**HORA:**

**5:00 PM**

**PLATAFORMA:**

**zoom**

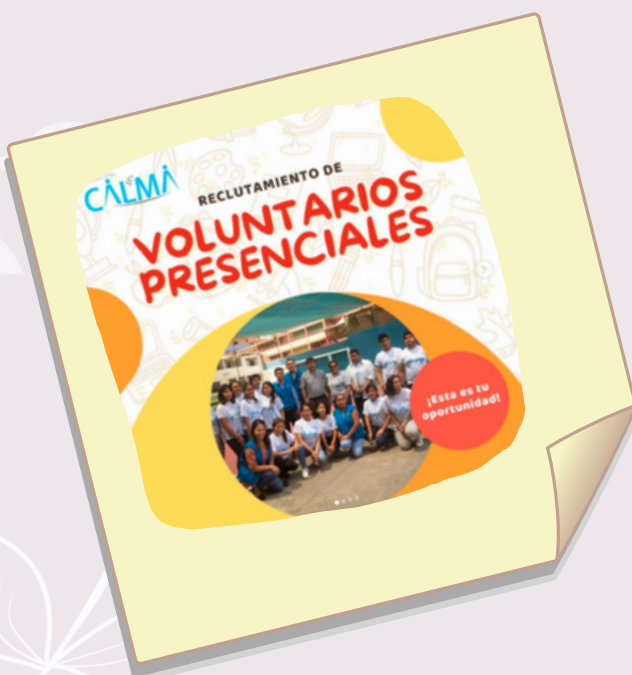


# CAMPAÑA "DE VUELTA AL COLE"

## ¿Cómo nos organizamos?

En primer lugar, se realizó la convocatoria para la inscripción de voluntarios en nuestras redes sociales. Los interesados tuvieron que llenar un formulario virtual con sus datos para que posteriormente un encargado confirme su participación en la campaña. Una vez realizado este paso, los voluntarios confirmados fueron agregados a un grupo de whatsapp, en el cual se les dio la bienvenida y se brindó anuncios importantes.

Se compartieron documentos como la carta de compromiso, mayor información sobre la campaña, medidas de seguridad y confirmación de horarios elegidos. Estos datos ayudaron a realizar el filtro correspondiente y la segmentación de voluntarios por turnos.



También, para poder contabilizar el número de los inscritos para mandar a hacer chalecos y polos representativos de la Fundación que fueron entregados a cada persona el día del voluntariado.

## El día de la donación

El equipo Calma junto a los voluntarios llegaron al centro en Pucusana el pasado jueves 26 de mayo. Junto a todos los voluntarios inscritos empezaron a distribuir las donaciones. Entre los artículos donados se encontraban distintos útiles escolares, tales como plastilina y borradores; implementos de aseo, como cepillos de dientes de bambú; y juguetes como bloques para armar o camiones. Todos estos artículos entre otros tienen como fin ayudar a los niños en su desarrollo psicomotriz, de sus habilidades cognitivas, de atención y de concentración, así como promover la higiene.



Con esta acción se busca contribuir a que los niños tengan herramientas para conseguir un óptimo crecimiento y aporten a la sociedad.



## Listado de juguetes didácticos entregados para los niños de Pucusana

- 4 Arena de color para moldear
- 5 Juguete de baño animales marinos
- 11 Juguete vehículo de construcción
- 28 Set dinosaurio de arena para moldear
- 14 Copos de nieve plásticos
- 2 Borradores en dispensador tipo labial
- 3 Cepillo de dientes material bambú
- 5 Set de plastilinas y herramientas
- 10 Set de piezas de bisutería surtido
- 23 Juguete de playa balde y herramientas
- 15 Palos con uniones para construcción
- 20 Set de 8 camiones pequeños
- 18 Juguete pato rueda y nada a cuerda
- 17 Autos pequeños y pista armable
- 25 Carro a control remoto a pilas
- 7 Robot a pilas armable
- 21 Camión de bloques de construcción
- 27 Pizarra fosforescente
- 24 Set de plastilinas con moldes y herramientas
- 6 Castillo de bloques de madera





Con esta acción se busca contribuir a que los niños tengan herramientas para conseguir un óptimo crecimiento y aporten a la sociedad. La actriz Vanessa Terkes y "Corazón Terko" se unió una vez más a Fundación Calma para llevar a cabo esta donación, brindó unas palabras de motivación a los presentes y compartió con los niños de la zona. Vanessa llegó acompañada del equipo de prensa del programa "La banda del Chino" quienes realizaron una nota para televisión.  
¡Nos sentimos famosos!



# HAMBRE EMOCIONAL: ¿QUÉ ES Y CÓMO GESTIONARLO?

Nosotros, los humanos, sabemos que necesitamos comer y elegimos nuestros alimentos según nuestras necesidades y preferencias, pero hoy entendemos que la alimentación es un proceso que va más allá de la ingesta de nutrientes, pues se trata de un fenómeno complejo y multidimensional (1). Diversos factores influyen en las elecciones alimentarias, como los biológicos, económicos, sociales, y las actitudes, creencias, valores y conocimientos en general . Sin embargo, no nos ponemos a pensar que las emociones presentan un rol importante en la elección, calidad y cantidad de la ingesta de alimentos. ¿Quién no perdió el apetito luego de una ruptura amorosa o de haber recibido una mala noticia? ¿Quién no ha buscado en la comida un consuelo luego de un día de mucho estrés?

Ya sea que estemos o no conscientes de ello, muchos de nosotros recurrimos a la comida para reconfortarnos cuando nos invaden emociones como el estrés, la tristeza o la soledad, pero usar este mecanismo de manera constante puede traer consecuencias graves a largo plazo.



## ¿HAMBRE EMOCIONAL O FISIOLÓGICO?

Alimentarse de manera emocional es utilizar la comida para sentirse mejor, satisfacer y/o afrontar necesidades emocionales, y no para saciar el hambre. El impulso de alimentarse de esta manera a menudo es causado por emociones negativas, como la ira, apatía, frustración, miedo, pena, ansiedad, inquietud, soledad y aburrimiento y frustración. Y estas, a su vez, estarían más presentes en situaciones de alto estrés percibido (la persona “se siente” estresada) y en estrés crónico (condiciones laborales, económicas, familiares desfavorables, entre otras), lo que conllevaría al aumento de la ingesta de alimentos llamados “reconfortantes”, como lo son aquellos altos en azúcares, grasas y calorías.

Por otro lado, el hambre fisiológico está más relacionado con la ingesta de nutrientes que obtenemos a través de los alimentos para satisfacer las necesidades que tiene el cuerpo para su óptimo funcionamiento. A

continuación, las diferencias entre ambas:

El hambre emocional se produce de repente, con una manera no clara y extensa, mientras que el hambre fisiológico se da de manera progresiva y localizada en el estómago.





El hambre emocional necesita satisfacerse de manera inmediata, mientras que el hambre fisiológico puede esperar. El hambre emocional requiere de alimentos o comidas específicas (especialmente con alimentos ricos en azúcar y grasa), mientras que cualquier comida es válida para saciar el hambre fisiológico.

El hambre emocional no se satisface, incluso con el estómago lleno o aunque hayas comido lo que deseabas, mientras que el hambre fisiológico desaparece al estar satisfecho. El hambre emocional puede provocar sentimientos negativos, como culpa, desamparo y/o vergüenza, mientras que el hambre fisiológico no genera emociones desagradables.

## **FACTORES DE RIESGO Y CONSECUENCIAS**

Según diversos estudios, el hambre emocional sería más prevalente en mujeres que en hombres; en personas obesas que en aquellas con estado nutricional normal, en personas con depresión o con síntomas depresivos, que realizan dietas restrictivas sin la supervisión de un nutricionista, en contextos de restricción alimentaria, insatisfacción y/o preocupación por el peso o imagen corporal, en aquellas personas con alteraciones de sueño y que no duermen las horas recomendadas (7 a 8 horas). Comer según nuestras emociones no soluciona el problema de origen y puede hacer que la persona se sienta peor a largo plazo. Además, puede poner en riesgo a que la persona desarrolle trastornos de conducta alimentaria; enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y la obesidad; así como con trastornos psicológicos.



## GESTIONA EL HAMBRE EMOCIONAL

El tratamiento del hambre emocional consiste en un abordaje multidisciplinario, que incluye tanto la intervención psicológica como nutricional, con el fin de establecer patrones alimentarios saludables, al igual que un óptimo peso (si fuera necesario) y bienestar emocional. A continuación, se mencionan algunos puntos para ayudar a llevar a cabo este proceso:

- Hable con el profesional de la salud pertinente para identificar, aceptar y abordar la causa principal de la alimentación emocional, a fin de encontrar mecanismos saludables para hacer frente a situaciones futuras que podrían desencadenar este tipo de comportamiento.
- Lleve un diario de comportamiento alimentario (tipo de comida ingerida, contexto en el que tiene lugar, sentimientos y emociones en ese momento) para identificar patrones de comportamiento y emocionales que influyen en su alimentación, y así poder empezar a trabajar para cambiarlos.
- Reduzca alimentos con alto contenido de azúcar y opte por alimentos que sacien el hambre durante períodos más largos (proteínas, cereales, avena, menestras).
- Evite largos periodos de ayuno, ya que aumenta la sensación de hambre. Elige snacks saludables, como frutas o verduras acompañados de alguna grasas saludable o carbohidrato complejo de tu preferencia.
- Identifica si tienes sed. A veces nuestro cuerpo puede sentir hambre cuando en realidad solo tenemos sed.
- No se prive de manera innecesaria. Tener conciencia plena cuando comemos no significa privarse de los alimentos que nos gustan, siempre con moderación y escuchando a nuestros cuerpos hasta sentirse saciados.
- Haz deporte, o cualquier actividad física que disfrutes. Esto puede ser una manera saludable de ayudar a liberar la ansiedad y estrés y mejorar la relación que tenemos con nosotros mismos



## CONCLUSIONES

El hambre emocional consiste en utilizar a la comida como un medio de satisfacción ante la presencia de emociones negativas, estrés o traumas que no sabemos cómo manejar ni afrontar. Aquellas personas que se alimentan de esta manera tienden a optar por alimentos ricos en azúcares, grasas y calorías, que no llegan a sentirse saciados, y por el contrario, pueden llegar a sentir culpa por sobrealimentarse.

Esto último puede aumentar el riesgo de padecer trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia o bulimia, enfermedades crónicas no transmisibles, como obesidad o diabetes y/o algún trastorno psicológico. El tratamiento ideal consiste en un acompañamiento nutricional y psicológico, que ayude a la persona a identificar cuáles son los desencadenantes del hambre emocional y establecer patrones alimenticios y emocionales saludables.





**Muy pronto...**

# educalma

**¡Fortalece tus habilidades y amplia tus conocimientos!**

Educalma es una plataforma educativa digital donde encontrarás cursos relacionados al desarrollo personal para diferentes ámbitos como colegios, empresas y comunidades.

**Te ofreceremos:**

**CERTIFICADOS  
GRATUITOS**

**CURSOS DE  
DESARROLLO  
PERSONAL**

**ASESORÍAS  
CONTINUAS**



# HÁBITOS SALUDABLES: TODO ES MEJOR EN FAMILIA

El 15 de mayo se celebró el Día Internacional de la Familia y queremos aprovechar esta fecha para enfatizar la importancia de promover y practicar hábitos familiares saludables, y destacar el papel fundamental que juega el seno familiar a la hora de inculcarlos. La familia ha sido y sigue siendo el mejor y más efectivo entorno de aprendizaje para los miembros que lo integran, principalmente los niños. Es por esto que, los hábitos saludables se vuelven una serie de acciones fundamentales que se deben adquirir durante la infancia para preservar su salud y mejorar su estilo de vida, y así proteger y cuidar a todos sus miembros en ámbito físico y emocional.



Es posible llevar una vida saludable que se prolongue muchos años, siempre y cuando se cuide la alimentación; se realice ejercicio físico de manera constante; se elimine el tabaquismo, alcoholismo, estrés, malos hábitos, sedentarismo; y se adopte una actitud optimista frente a las dificultades y obstáculos que plantea la vida en el día a día



## RECOMENDACIONES SALUDABLES

Los hábitos saludables, como la educación, se adquieren en casa: una alimentación variada y equilibrada, una correcta higiene, la práctica habitual de ejercicio y, cómo no, compartir momentos en familia para asentar la base de nuestra comunicación y transmitir a los niños nuestros valores.

A continuación, mencionaremos algunos pasos que puede seguir para establecer objetivos saludables para su familia:



### 1. Come bien

Una alimentación sana y equilibrada proporciona al organismo todo lo necesario para el crecimiento y regeneración de los tejidos del cuerpo, la energía adecuada para realizar actividades físicas y todas aquellas materias que permiten al cuerpo funcionar correctamente. Por estos motivos se recomienda:

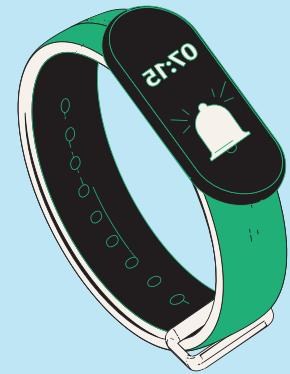


- Comer en compañía, ya que promueve hábitos más saludables y reduce la probabilidad de padecer de sobrepeso.
- Preparar las comidas con alimentos naturales y disponibles en tu localidad.
- Reducir el consumo de alimentos procesados.
- Poner color y vida consumiendo diariamente frutas y verduras en distintas preparaciones.
- Fortalecer el cuerpo y mente, comiendo diariamente un alimento de origen animal, como carnes, vísceras, sangrecita, pescado, huevos y lácteos.
- No olvidar incluir menestras; son sabrosas, muy saludables y se pueden preparar de muchas formas.



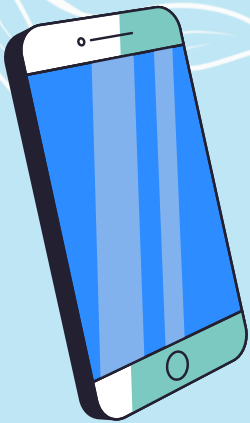
## 2. Ponte activo

La práctica regular de actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes, mejorando el estado muscular y la función cardiorrespiratoria. Considerando estos beneficios, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda mantener niveles adecuados durante todas las etapas de vida. Es importante que cada uno de los miembros de la familia tenga una rutina de actividad física, sean niños, adolescentes, jóvenes, adultos o adultos mayores. Por lo tanto, es importante:



- Involucrar a los niños a que aporten ideas de actividades que a ellos les gustaría realizar y enseñar que la actividad física puede ser divertida.
- Promover la práctica grupal de juegos, baile o deportes con tu familia y amigos, y los amigos de tus hijos.
- Procurar tener una rutina de actividad física de 30 minutos o más, no hay necesidad de ir a un sitio en especial, por ejemplo: caminar, montar bicicleta, entre otros.

### 3. Reduce el tiempo frente a las pantallas



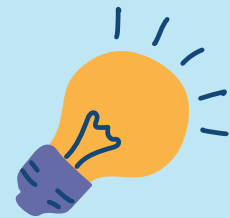
La vida acelerada nos obliga a utilizar distintos dispositivos (celulares, televisores, laptop, computadoras, tablets, etc.) para realizar nuestras actividades diarias en varios ámbitos de nuestras vidas. Sin embargo, el abuso de estas en niños y adolescentes puede traer una serie de consecuencias, como: mayor riesgo de padecer obesidad, problemas con el sueño, problemas de atención y alteraciones en el desarrollo del lenguaje. Siendo el tiempo máximo recomendado de 2 horas diarias para utilizar estos aparatos de forma recreativa, se recomienda:

- Ser consciente y hacer cambios necesarios en el tiempo que se dedica como padres a estar frente a pantallas, puesto que los niños los ven como ejemplo y aprenden de sus actos.
- Evitar utilizar pantallas durante las comidas, incluso si se usan con el fin de tener un sonido de "fondo".
- Crear un horario con las horas que se dedicara a cada dispositivo por día y supervisarlos.



## Conclusión

Los hábitos familiares saludables son importantes para todos los miembros que la componen, en especial para los niños, que toman como modelo a seguir a sus padres. El que adquieran buenos hábitos desde edades tempranas y los practiquen a través de los años, ayudará a que se vuelvan parte de sus vidas y se beneficien a nivel físico, mental y social. El tener una alimentación balanceada, vinculada al deporte y al tiempo de ocio saludable son algunos hábitos saludables que servirán para facilitar la toma de decisiones y la autonomía en la prevención que puedan suponer situaciones de riesgo y enfermedades futuras.







Tu apoyo es valioso para nosotros, para llegar a cada una de estas personas que más lo necesitan. No solo en lo material, si no también en lo emocional y espiritual.

**¡DONANDO ALEGRAMOS CORAZONES!**



Para nosotros no hay donación pequeña, todos son gestos de solidaridad con los cuales haremos un gran cambio en el mundo.  
¡Se parte del cambio!



**¡QUIERO AYUDAR!**







FUNDACIÓN  
**CÁLMA**

*Síguenos en nuestras redes sociales*



@fundacióncalma



@fundacióncalma

