

Guía para las familias

Cómo promover  
hábitos saludables  
y el desarrollo  
socioeducativo en  
niños y niñas a  
través del ocio  
y el tiempo libre



Guía para las familias

Cómo promover  
hábitos saludables  
y el desarrollo  
socioeducativo en  
niños y niñas a  
través del ocio  
y el tiempo libre



**Autor:**

Raúl Montesinos Barrios

**Coordinan:**

Jesús Salido Navarro

Nuria Buscató Cancho

Isabel Bellver Vázquez-Dodero

Olga Gómez Gómez

**Edita:**

**CEAPA**

Puerta del Sol, 4 - 6º A

28013 MADRID

**Primera edición:**

Julio 2014

**Maquetación:**

**IO Sistemas de Comunicación**

**Imprime:**

**IO Sistemas de Comunicación**

Enrique Granados, 24

28523 MADRID

**JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:**

Jesús Salido Navarro, Elena González Fernández, Nuria Buscató Cancho, José Luis Pazos Jiménez, José Pascual Molinero Casinos, Javier González Barrenechea, M<sup>a</sup> del Pino Gangura del Rosario, Leticia Cardenal Salazar, José M<sup>a</sup> Ruiz Sánchez, José Antonio Felipe Pastor, Rafael Melé Oliveras, Mustafá Mohamed Mustafá, M<sup>a</sup> Dolores Tirado Acemel, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxío Taboada Arribe, Jaime Ribas Seguí, Petra Ángeles Palacio Cuesta, Camilo Jene Perea, Santiago Álvarez Folgueras, Andrés Pascual Garrido Alonso, Miguel Dueñas Jiménez

# Índice

|  |    |
|--|----|
| Introducción: Educar para la vida                    | 5  |
| 1. Alimentación saludable                            | 7  |
| 2. Ocio y tiempo libre en familia                    | 13 |
| 3. Deporte y salud                                   | 16 |
| 4. Gestión del tiempo                                | 20 |
| 5. Educación y responsabilidad en el uso de las TICs | 26 |
| 6. Prevención en el consumo de sustancias tóxicas    | 31 |
| 7. Animación a la lectura                            | 34 |
| Epílogo: Educación en valores                        | 37 |



# Introducción

## Educar a los niños y niñas para la salud, es educar para la vida

Hoy en día sabemos de la importancia que tiene una buena alimentación para la salud, pero no por ello nos alimentamos correctamente. La salud ya no se considera simplemente como la ausencia de enfermedad, sino que se entiende que una persona está sana cuando goza de un estado de bienestar general y es consciente de ello.

La Organización Mundial de la Salud define la Educación para la Salud como “el proceso educativo dirigido a dotar a las personas y a la comunidad de la capacidad de aumentar su control sobre los factores que tienen influencia sobre su salud”.

La familia es el motor más importante para que nuestros niños y niñas sepan, pero también que quieran y que puedan comportarse de forma saludable, mediante el desarrollo de todas sus capacidades y a través de la reflexión, la creatividad, la motivación, el espíritu crítico, la autoestima y la autonomía. Muchos de los hábitos y costumbres que se adquieren desde la familia acompañan a las personas a lo largo de toda la vida. Como padres y madres tenemos la obligación de inculcar a nuestros hijos e hijas unos valores necesarios para que desarrollen estilos de vida saludables y favorecer así su desarrollo integral.

Por todo ello, el objetivo de esta guía es el de promover una alimentación sana, vinculada al deporte y al tiempo de ocio saludable en familia así como fomentar estilos de vida responsables que servirán para facilitar la toma de decisiones y la autonomía en la prevención de otros consumos (drogas, alcohol...) que puedan suponer situaciones de riesgo a nuestros hijos.

### Inculcar hábitos desde la infancia

Para conseguir incorporar esos hábitos saludables a las rutinas diarias hay que ser constantes y pacientes e insistir para que así el proceso educativo se vaya instaurando y pueda dar fruto. Muchos de los hábitos saludables comienzan siendo un juego de imitación de las conductas de las personas mayores.

Si en la infancia se adquieren unos hábitos de alimentación y actividad física adecuados, se mantendrán en gran medida a lo largo de la vida, y ayudarán a nuestros hijos e hijas a prevenir la obesidad, así como numerosas enfermedades cardiovasculares, y gozar de la vida con energía, bienestar y salud.

# 1. Alimentación saludable

## La alimentación equilibrada

Una alimentación saludable proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo y posibilita la necesaria actividad física. En consecuencia, se adaptará a las necesidades de cada persona, a las diferentes etapas del crecimiento y al ejercicio físico realizado. Es fundamental que la familia alimente a los menores de forma equilibrada, variada y suficiente. Hoy por hoy, se relaciona la alimentación saludable con la prevención de determinadas enfermedades como las cardiovasculares o las derivadas de la obesidad. También está relacionada con la valoración que hacemos de nosotros mismos a través de nuestra imagen corporal y la aparición de trastornos alimentarios. La población infantil española con problemas de sobrepeso se ha triplicado en los últimos 15 años, debido a causas como los cambios nutricionales o el sedentarismo.

Un alimento es cualquier sustancia o productos que sirve para la nutrición humana. Los alimentos nos aportan nutrientes y energía. Algunos nutrientes se encuentran en grandes cantidades en la comida, por eso se les denomina macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) y otros en pequeña cantidad o micronutrientes (vitaminas y minerales).

El programa Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU), desarrollado en España en los años sesenta, implantó el modelo basado en 6 grupos de alimentos:

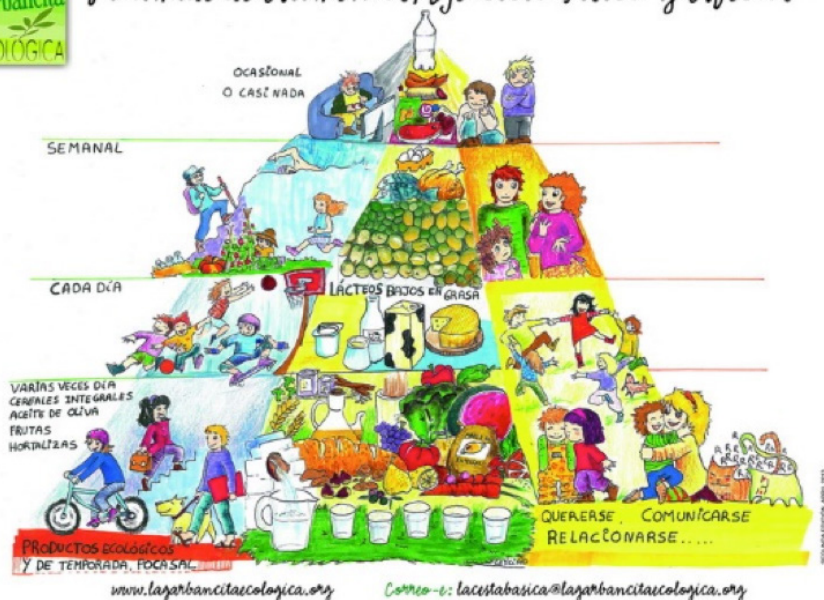


## Guía para las familias

- Grupo 1: Lácteos y Derivados.
- Grupo 2: Alimentos proteicos.
- Grupo 3: Alimentos hidrocarbonados, legumbres, cereales y tubérculos.
- Grupo 4: Verduras y hortalizas.
- Grupo 5: Frutas.
- Grupo 6: Grasas, aceite y mantequilla.



### *Pirámide de Alimentos, Ejercicio Físico y Afectos*



Las **necesidades nutritivas** se cubrirán a lo largo del día y se recomienda repartirlas en 5 comidas: desayuno (25%), almuerzo (10 o 15%), comida (30 o 40%), merienda (10 o 15%) y cena

(20 o 30%) para que nuestras digestiones sean mejores y que en ningún momento nos falte energía para afrontar las actividades diarias.

Todas las comidas son importantes, pero especialmente **el desayuno** que en demasiadas ocasiones se hace mal o no se hace. Después de dormir, nuestros niveles de energía por la mañana son bajos, y hay que reponerlos. Lo más adecuado es que los niños se levanten con tiempo suficiente y proponerles un desayuno variado, incluso diferente para los distintos días de la semana. Un desayuno completo y equilibrado es el que se compone de un lácteo, cereales y fruta o zumo.

A la **hora del almuerzo**, un tentempié a media mañana es un complemento energético, como una pieza de fruta o un pequeño bocadillo.

En la **comida principal**, hay que procurar tomar más pescado y menos carne. Los pescados azules aportan ácidos grasos muy beneficiosos para la salud.

El arroz y la pasta también son saludables y muy bien aceptados en la dieta infantil, pero si además son integrales mucho mejor.

Y de postre lo más recomendable es la fruta.

Para **la merienda**, lo más aconsejable es una pieza de fruta o un bocadillo.

La **cena** debe ser ligera, pues hay que tener en cuenta que después de cenar no haremos ejercicio y una digestión pesada puede no dejarles conciliar el sueño, y debería ser complemento de la comida principal.

Es aconsejable saber lo que han comido en el cole para no repetir y variar.

Las **comidas en familia** son una oportunidad para aprender y relacionarse y hay que tener en cuenta:

- No comer con prisa y masticar despacio (30-40 veces).
- El hábito de comer con tiempo suficiente debe de aprenderse desde la infancia.
- Dar ejemplo a los hijos e intentar que estén acompañados a la hora de comer.
- Dialogar en la mesa favorece la comunicación.
- No premiar o castigar a los más pequeños con la comida.

Para **inculcar hábitos** de alimentación saludables en los menores es bueno dejarlos colaborar en la compra y convertirlos en colaboradores eficaces en la elaboración de las comidas adjudicándoles tareas acordes con la edad.

La alimentación equilibrada y el ejercicio físico favorecen el mantenimiento de una imagen corporal con la que nos sintamos bien y ayudan a evitar trastornos de la alimentación como la obesidad. De todas formas, cada persona es diferente, su cuerpo es diferente y tiene un desarrollo particular. Es importante ayudarles a adquirir la capacidad de analizar críticamente los modelos físicos, tanto para chicas como para chicos, que se imponen desde la publicidad, moda, la televisión..., y que se alejan de lo que consideramos saludable.

Los pilares principales para lograr el equilibrio son:

- Tomar más cantidad de frutas y verduras.
- Beber agua en lugar de refrescos.
- Hacer 4 o 5 comidas al día.
- Realizar ejercicio físico al menos una hora al día.
- Reducir actividades sedentarias.

## La alimentación y las emociones

La alimentación está estrechamente relacionada con las emociones y los problemas con la comida expresan cómo está nuestro mundo interno.

Las dificultades con la alimentación son una manera de expresar sentimientos que no pueden ser dichos, o emociones que no pueden ser reconocidas o que vienen de nuestro inconsciente, por lo que el hecho de alimentarnos a veces puede resultar poco saludable.

**La comida no debe usarse como consuelo, recompensa, ni castigo. utilizar la comida para premiar o consolar hará que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfadados...**

El gusto por la comida se desarrolla con el tiempo, por lo que no hay que obligarles, y muchas veces resulta difícil distinguir si no les gusta un alimento o su rechazo está provocado por un cambio de humor. Nunca hay que ceder a darles sólo aquello que les

## Guía para las familias

gusta porque no sería saludable. También como padres hay que tener cierta flexibilidad y dejarles escoger algunas veces lo que quieren comer.

Asociamos la comida a muchas emociones, buenas y malas. Con la boca nos relajamos o nos activamos, pero la alimentación emocional debe ser controlada, pues no siempre podemos comer cuando estamos cansados, enfadados, tristes o alegres, de lo contrario, acabaríamos con la comida y no todo se soluciona comiendo.

## 2. Ocio y tiempo libre en familia

El ámbito familiar debe generar alternativas de ocio e incluso la familia puede ser en sí misma una alternativa de ocio. En una familia donde el ocio y el tiempo libre se consideran un bien necesario y como tal se vive, es muy posible que esa familia sea más sensible a la generación de alternativas flexibles y adaptadas a cada momento del grupo familiar.

Las principales claves del éxito para disfrutar y superar el reto de sacar partido al tiempo libre que compartimos con nuestros hijos es implicarles en la preparación y organización de las actividades atractivas y beneficiosas con actitud positiva: aprender a pasarlo bien todos juntos es, al fin y al cabo, establecer unos vínculos y relaciones de complicidad y comunicación que les servirán como base para su futuro. Ofrecerles propuesta que sirvan para educar, divertir, relajar y sobre disfrutar en familia.

Para poder inculcar buenos hábitos de ocio es imprescindible que analicemos la manera en la que nosotros empleamos y disfrutamos del ocio y en qué lo empleamos, puesto que somos modelos para nuestros hijos y hay que generar espacios de tiempo para disfrutar de un ocio de calidad. Si como padres somos capaces de divertirnos en nuestro tiempo libre lo más normal será que nuestros hijos generen hábitos parecidos y disfrutar de aficiones comunes que proporcionen cohesión, comunicación y convivencia.

A medida que van creciendo, ya no es la familia la encargada de buscar el ocio adecuado para sus hijos, puesto que entraran a formar parte los amigos o compañeros de clase... por ese motivo es importante que desde pequeños sepan gestionar su ocio y su espacio de manera saludable.

¿Por qué es importante crear espacios de ocio familiar?

- Favorece la cohesión familiar.
- Incrementa la autoestima y autoconfianza de los menores.
- Les proporciona autonomía y confianza.
- Favorece la intercomunicación personal y la interacción grupal.
- Desarrolla aficiones que en momentos de aburrimiento podrán utilizarse.
- Aprenden a gestionar el tiempo.
- Es una manera estupenda de conocer en profundidad los gustos de los menores y saber sus preferencias.

¿Qué podemos hacer?

- Respetar los periodos evolutivos de cada uno y proponer actividades acordes.
- Reflexionar sobre diferentes propuestas de manera democrática, teniendo en cuenta los gustos y habilidades de todos.
- Si no nos ponemos de acuerdo, aprendemos a negociar juntos escuchando y aceptando las actividades... y siempre de manera positiva.
- Hay que evitar hacer críticas a las actividades propuestas por los hijos e hijas.

## Actividades en plena naturaleza

Si desde pequeños aprendemos que de la naturaleza no sólo obtenemos recursos, agua, alimentos, sino que también es un lugar para disfrutar, jugar, irse de vacaciones, podrán sensibilizarse ante el respeto a la naturaleza y disfrutar de ella. Deben ser actividades atractivas, prácticas, a las que se puedan acercarse con los cinco sentidos. Para habituarles a respetar y a querer la naturaleza, hay que fomentar en ellos una actitud ecológica.

- Aprovechar el buen tiempo para hacer salidas a la naturaleza, enseñarles la riqueza del mundo animal y vegetal.
- Los días fríos visitar fundaciones, museos u observatorios que promueven el respeto por la naturaleza.
- Animarles a escribir historias y dibujos sobre la naturaleza.
- Implicarles en el reciclaje, el aprovechamiento de material y la responsabilidad en el gasto de energía. Actitud ecológica.
- Comentar la experiencia, sacar fotos...



### 3. El deporte y la salud

La cita *Mens sana in corpore sano* del poeta latino Juvenal en su sentido original es el de la necesidad de un espíritu equilibrado en un cuerpo equilibrado. Hace referencia a la unidad cuerpo-mente y a la necesidad de que ambos estén equilibrados. El deporte es vehículo imprescindible **para el bienestar y la salud de las personas**. Por eso las familias deben tratar de educar a los niños y niñas para que se impliquen en la práctica de ejercicio.

Son muchos los **beneficios físicos y psíquicos** que puede aportar el deporte en la salud de los niños y niñas: prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares o de lesiones musculares, por lo que el deporte contribuye a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras, aumenta la flexibilidad, facilita el conocimiento del cuerpo, favorece el desarrollo motriz y la coordinación. Los niños y niñas ganan seguridad en sí mismos, aumentan su autoestima y favorecen su autonomía. Resulta también beneficioso para sus relaciones personales y en el grupo social que les rodea, aprendiendo a integrarse y obteniendo bienestar físico y psicológico; y es una buena manera de canalizar su energía y a aprender a relajarse.

El **ejercicio físico continuado**, acompañado de una dieta equilibrada, va a mantener a los menores en un peso corporal adecuado y evitar la obesidad. También va a ayudar a la prevención de las enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.

Hay un deporte para cada edad: de esta manera, para los niños de entre 3 y 6 años se recomiendan disciplinas con las que los más pequeños adquieran soltura, agilidad, equilibrio, fuerza y se diviertan. Es en esta etapa cuando la familia debe fomentar el compañerismo e insistir en que lo importante es practicar un deporte. Es entre los 8 y 12 años, cuando los niños empiezan a destacar en el deporte elegido.

En el caso de que los jóvenes ya hayan dado el primer paso en el mundo del deporte y disfruten con él, corresponde a sus progenitores ayudarles en lo que necesiten para lograr sus objetivos. Los padres y madres deben reforzar las actitudes positivas de sus hijos y enseñarles a que tengan confianza en sí mismos, sin importar si ganan o pierden, haciendo hincapié en que lo importante es haberse esforzado.

Algunos de los consejos a seguir por las familias son:

- Apuntar a sus hijos e hijas a un gimnasio siempre que los menores estén de acuerdo.
- Estimular el movimiento desde los primeros años.
- Facilitar la práctica de juegos colectivos relacionados con la actividad física.
- Llevar a los menores a la piscina desde pequeños.
- Evitar juegos y hábitos estáticos (televisor, ordenador, videoconsola...).

Además, deben ser conscientes de que los más pequeños actúan por imitación, con lo que aceptarán de mejor grado practicar ejercicio si ven que sus progenitores también lo hacen.

Hay **factores que reducen la práctica del ejercicio** entre los menores, como la falta de tiempo libre, la creciente competencia de los videojuegos en las actividades de ocio, la reducción de espacios al aire libre para niños, ir a todas partes en coche en vez de andando y la proliferación de actividades sedentarias. Las familias deben hacer todo lo que esté en sus manos para que los menores lleven un modo de vida relacionado con la actividad física.

### La práctica del deporte en los escolares

La práctica deportiva fomenta en los escolares **valores** de amistad, compañerismo, respeto, solidaridad o tolerancia, entre otras muchas cualidades, es decir, contribuye a su desarrollo como personas.

En este sentido, es importante que el deporte se incorpore al ámbito escolar adquiriendo un **matiz educativo**. Los centros docentes ofrecen al alumnado un amplio repertorio de actividades deportivas que abarcan a todos los grupos de edad y que permiten la práctica de diversas modalidades y especialidades deportivas.

La iniciación deportiva del niño debe entenderse como una **acción pedagógica** mediante la cual el escolar irá evolucionando física y psíquicamente. Así que lo más importante en estas etapas será la estimulación del niño, facilitándole unas bases que le permitan situarse en unas óptimas condiciones para cualquier aprendizaje inicial.

La práctica deportiva es, además, **un proceso de socialización e integración** que conlleva una serie de obligaciones y, al mismo tiempo, es **un proceso de enseñanza y aprendizaje** progresivo. En esa etapa, educadores y familias juegan un papel importante. Ellos son los que acompañarán al niño en ese proceso de adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes que le permitirán desenvolverse lo mejor posible en las actividades deportivas.

Ante todo, el deporte debe ser valorado y asumido con actitudes y comportamientos basados en criterios ético-deportivos, algo que según la Asociación Amigos del Deporte debe darse tanto entre los deportistas practicantes como entre los distintos agentes sociales que participen directa o indirectamente en el mismo. En este sentido, dicha asociación señala y recoge en un decálogo del deportista una serie de principios a tener en cuenta:

1. Sé dueño de ti mismo.
2. Que te conozcan más por tu comportamiento que por las victorias que consigas.
3. El juego limpio dignifica, el sucio envilece.
4. Respeta la norma, te dará sentido y claridad en el juego.
5. Honra al contrario, no es un enemigo, es un compañero de juegos.
6. Al finalizar los encuentros saluda a los contrarios y jueces.
7. Toma tus decisiones desde la honradez y la objetividad.
8. El entrenamiento es la más decisiva de las pruebas.
9. Que predomine en ti el sentido de equipo, sus intereses están por encima del lucimiento personal.
10. El deporte forja personas para la vida.

## 4. Gestión del tiempo

### Las actividades extraescolares

Con el comienzo de las clases los niños retoman a su vez la asistencia a las diversas actividades extraescolares (idiomas, música, clases de repaso, actividades culturales, deportes), por lo que cuando acaban el horario escolar a la mayoría les queda aún una larga jornada por delante, y cuando llegan a casa tienen que hacer los deberes, ducharse, cenar y por fin descansar.

Entre todos -padres, madres, hijos e hijas- eligen con diferentes objetivos las actividades a las que quieren asistir durante el curso escolar. Los primeros para estimular al niño y enriquecerlo pensando en su futuro, y los segundos para divertirse.

Alrededor de las actividades extraescolares surgen una serie de dudas que la familia tiene que plantearse antes de apuntar al niño a ninguna actividad, pues, un exceso de actividades extraescolares supone privar al niño del tiempo necesario para hacer los deberes, jugar, estar con la familia y amigos y descansar. Pero estas actividades también lo estimulan física y psicológicamente y constituyen un complemento adecuado para su formación.

Como padres y madres no tenemos que cometer el error de elegirles una actividad que nos gusta a nosotros, o que nos hubiese gustado hacer, pero que no pudimos, pues sería forzarles y frustrarles en un futuro.

Desde hace varios años hemos visto que las actividades se han incrementado y existe una amplia y variadísima gama de ellas, pero también hemos visto que proporcionalmente se ha reducido el tiempo libre de los menores para jugar, estar con los amigos, en familia, leer...

Son indudables y numerosas las ventajas de estas actividades, clases de refuerzo o propuestas culturales y deportivas. Así, además de complementar la formación del niño, son un lugar idóneo para socializarse y en la mayoría de los casos para aprender o disfrutar con una actividad que les gusta, como puede ser el fútbol o la música y con la que pueden desarrollar sus aptitudes. Pero cuando lo que se hace es rellenar todas las horas libres de los pequeños, cuando se convierten en una continuidad del horario lectivo, se obliga al niño a seguir una jornada excesiva y se llega a una situación que puede ser estresante, además de quitar tiempo para otras actividades igualmente necesarias en su desarrollo.

Apuntar a un hijo a una actividad extraescolar no puede hacerse solo pensando en aprovechar todo su tiempo libre o en ocupar las horas para que no estén solos en casa mientras los padres trabajan, sino que debe hacerse pensando en el niño: si es una persona tranquila o activa, si al llegar a casa tiene muchos o pocos deberes...La comunicación es muy importante para saber sus gustos y preferencias y además la observación como padres, pues no podremos permitir que el niño vuelva a casa muy cansado y sin ganas de hacer nada más. Si esto pasa, tendremos que plantearnos en reducir las extraescolares y ver si sus motivos de cansancio tenían que ver con las largas jornadas diarias. Hay que

intentar evitar sobrecargar al menor y limitar no sólo el número de actividades, sino también las horas semanales que le dedicará, saturarlos sería contraproducente.

Y no debemos olvidar que cada niño tiene derecho a jugar libremente en su tiempo libre sin pensar en nada más y sin tener ninguna responsabilidad más que la de divertirse, relajarse y disfrutar.

Las actividades extraescolares no pueden convertirse en una obligación y los niños tienen que ir contentos, ilusionados y motivados a estas clases sin sentirse presionados. Además, no hay que olvidar que las actividades extraescolares deben favorecer el desarrollo personal y tener un cierto componente lúdico que las diferencie de las clases convencionales.

A continuación, cinco reglas de oro para elegir una actividad extraescolar:

- Fomentar actividades que les motiven, ilusionen y diviertan.
- No llenarles la agenda del día con actividades.
- Dejar tiempo para jugar todos los días.
- Intentar compaginar actividades educativas con otras más lúdicas.
- Pensar en los niños, no en nuestras aspiraciones frustradas.

## Las tareas escolares. Los deberes

La familia tiene que ayudar al niño a desarrollar actitudes positivas a la hora de hacer los deberes, a la vez que incidir especialmente en la organización de la agenda escolar, el espacio

y el tiempo en el momento de programar las tareas a realizar. También es interesante reforzar las técnicas de estudio.

Pero, ¿cómo lograr que los deberes sean una experiencia más positiva para los hijos e hijas?

En primer lugar es importante que los menores entiendan por qué es importante que hagan los deberes diarios: deben ser parte de su rutina y es una tarea de la familia explicar a sus hijos que nada que realmente merezca la pena se consigue sin esfuerzo y que, por ello, es necesario seguir trabajando después de clase. La familia debe recordar al niño que hace falta que practiquen mucho con los conocimientos que aprenden a diario para llegar a poder dominarlos con facilidad.

Es importante que la familia fije una hora y un lugar para que los pequeños hagan sus deberes. El lugar escogido puede ser cualquiera donde se pueda trabajar cómodamente y donde no encuentren demasiadas distracciones, aunque es preferible que cuenten con un área, aunque sea pequeña, especialmente destinada al estudio, porque así cuentan con un rincón donde mantener sus libros y herramientas de aprendizaje siempre en un mismo lugar. Además, según los psicólogos especializados, el estar en un área especial evoca un sentido de propósito en los escolares y los ayuda a concentrarse en las tareas que tienen. Eso sí, nunca deben hacer los deberes con la televisión encendida, porque esto fomenta malos hábitos de estudio.

Para ayudar al niño a planificarse es importante saber cuánto tiempo tendrá que dedicar cada día a los deberes, y ver cuál es la mejor hora. Es recomendable establecer un tiempo limitado, y pasado ese tiempo, deberán dejar la tarea. Si en la familia hay varios hijos se deberán



escoger tiempos de estudio simultáneos, ya que si no se hace así, es muy probable que acaben molestándose unos a otros.

Los escolares deberían acabar sus deberes, como muy tarde, unos cuarenta y cinco minutos antes de irse a dormir, para que puedan disfrutar un poco de tiempo libre y de relax.

Otro tema es cuánto ayudar al niño a hacer los deberes. Es importante que la familia dé aliento al escolar, pero eso no significa tener que resolverle todas las dudas. Es buena idea sentarse cerca del niño mientras hace sus tareas para que sienta tu apoyo. También es importante ayudar en ciertas partes de la tarea y participar escuchándole cuando lee en voz alta o explicándole algún punto que no entienda bien pero ¡nunca hay que hacerles los deberes!

Si el niño se resiste a hacer los deberes hay que explicarle las consecuencias y si hay que suspender sus privilegios, hay que hacerlo con firmeza, sin enfados pero consecuentemente.

Los padres deben revisar los deberes cuando terminen, así les demostramos que estamos interesados en sus cosas, no en que esté correcto.

### Pequeños trucos:

- Explicar al niño para qué sirven los deberes.
- Fijar una hora y un lugar para hacer las tareas cada tarde.
- Hay que ser consejero, no hacer los deberes.
- Hay que buscar lo positivo y evitar críticas.
- Hay que revisar los deberes, no corregirlos.
- Fomentar el empleo de la agenda escolar como herramienta de planificación y control de tareas.

## El descanso

El descanso y el ejercicio juegan un papel crucial tanto en la salud como en el bienestar del menor. Las cantidades adecuadas de descanso son esenciales para la salud física y emocional. El aprendizaje y memoria son mejores en niños bien descansados, mejorando el rendimiento académico. Uno de los aspectos fundamentales para el descanso y común a todas las personas es el **sueño**, por lo que es muy importante respetar las horas de descanso. Esto permitirá a nuestros hijos estar en disposición de enfrentarse a un largo día de trabajo en la escuela y fuera de ella.

La falta de sueño puede provocar numerosos problemas psicomotrices, emocionales y de aprendizaje, por lo tanto sueño y salud son conceptos íntimamente relacionados.

¿Cuántas horas debe dormir un niño? La respuesta es variable porque todo depende de las necesidades de cada niño. Lo recomendable en un recién nacido sería unas 16 horas a lo largo del día, pero a partir del primer año de vida, las horas de sueño se reducen considerablemente hasta 12 horas. En edad escolar dormir 10 horas sería suficiente para que las necesidades de descanso de un niño estén cubiertas. Como norma y utilizando el sentido común, podríamos considerar que un menor habrá descansado, si durante el día no percibimos ninguna señal que demuestre cansancio.

Para conciliar bien el sueño los niños deben tomar una cena ligera, rica en verduras, alimentos a la plancha y durante el día limitar la ingesta de azúcar.

Es importante que mantengan unas **rutinas diarias** como irse a la cama a la misma hora, controlar la temperatura de la habitación y generar una atmosfera de descanso adecuada. Además, no es conveniente que en la habitación haya televisión.

## 5. Educación y responsabilidad en el uso de las TICs

Hoy por hoy, los medios de comunicación junto con la familia y la escuela intervienen en la formación humana. Hace unos años las únicas pantallas que conocíamos eran la televisión y el cine y actualmente, en prácticamente todos los hogares hay ordenador, televisor, consola, móvil..., por lo que las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) se han convertido en algo habitual en la cotidianidad de las personas y los menores conviven con ellas desde que nacen. Por un lado, de manera controlada aportan información, diversión y por otro lado, pueden llegar a controlar nuestras mentes, provocando en los progenitores una sensación de vértigo, desconocimiento e impotencia. La familia ha de estar alerta ante la posibilidad de que aparezcan comportamientos adictivos que puedan perjudicar el desarrollo personal y social de los menores.

Tanto la escuela como la familia tenemos la obligación de enseñar a nuestros hijos e hijas el buen funcionamiento de estos nuevos sistemas, que aprovechen sus posibilidades pero que no interfieran en su vida cotidiana, ya que todo lo que escuchan y ven influye en su conducta. Y bien utilizadas podrían ser un canal de comunicación entre los miembros de la familia.

Los medios de comunicación deben: **Informar, entretener y enseñar.**

## La televisión

La televisión se ha convertido en una de las formas de entretenimiento más habitual entre los niños. Debería ser un entretenimiento más y nunca tener encendido el televisor durante todo el día, ya que en ocasiones se convierte en la única compañía de los menores y puede llegar a limitar la comunicación entre los miembros de la familia.

La televisión bien utilizada, puede servir para: vencer la timidez, aumentar la autoestima, potenciar la imaginación, aprender a ser creativo, satisfacer necesidades afectivas, aprender a compartir, desarrollar la atención selectiva (visual y auditiva) o aprender a concentrarse. Y su función psicosocial facilita la interacción comunicativa.

No hay que prohibir ver la televisión, pero sí seleccionar bien la programación, las horas que van a pasar frente al televisor y mejor si están acompañados de adultos. Hay que enseñarles a tener una actitud crítica frente a los contenidos de los programas.

Entre sus efectos sobre la salud, fomenta la pasividad y la falta de análisis y puede causar apatía y falta de ilusión. Se ha evidenciado una pérdida no recuperada de sueño y un incremento en las alteraciones de éste y, si vemos mucha tele, hacemos menos ejercicio, como consecuencia, podemos padecer sobrepeso y problemas de salud.

Cuanta más televisión ve un niño más riesgo tiene de sufrir trastornos anímicos y emocionales y puede desencadenar problemas de rendimiento académico.

### Ordenador con internet

Con internet parece que tenemos todo a golpe de click: ha venido a facilitarnos la vida, podemos chatear con amigos, resolver problemas administrativos, navegar, jugar, leer...pero a su vez es una de las fuentes que más dudas genera a las familias debido a que los menores se acercan a la pantalla a edades cada vez más tempranas y acceden a la red sin una supervisión y un asesoramiento adecuados pudiendo acabar visitando páginas para adultos, contactando con extraños y visualizando contenidos restringidos como páginas de carácter violento, sexista, etc.

Para afrontar este problema, una serie de consejos útiles:

- Colocar el ordenador en un lugar de uso común.
- Contar con un sistema de protección infantil.
- Recibir informes semanales con las actividades que los menores han realizado.
- Informarse y advertir sobre cómo proteger los datos personales y sobre el peligro del correo no deseado (spam) o los virus.

Pero sobre todo, además de todos los controles parentales y protecciones que podamos instalar en el ordenador, lo más efectivo como padres y madres es educar e informar a nuestros hijos e hijas acerca de su correcta utilización.

Las familias también pueden acceder a cursos de formación específica que ofrecen los telecentros, las AMPAS o los ayuntamientos, lo que les ayudará a sentirse más seguras en el uso de estas nuevas tecnologías.

## Los videojuegos

Los videojuegos también han entrado a formar parte de la vida de los más pequeños en diferente formato, dinámicos y temáticos. Aunque las escenas de los videojuegos no sean reales, los niños pueden verse influenciados por ellas, y por eso los adultos deben escoger muy bien qué tipo de juegos son los más adecuados teniendo en cuenta la edad y el contenido de los mismos. Es conveniente seleccionar juegos que favorezcan la participación, la interacción de varias personas y que refuercen valores positivos y la adquisición de destrezas.

Tampoco es conveniente que los padres tengan miedo a unirse al juego. Al contrario, con esta práctica evitarán que el menor se aísle en su mundo. Y todo ello sin olvidar regular el tiempo que los más pequeños dedican a este tipo de entretenimiento.

## Los móviles

La tecnología actual permite utilizar los terminales no sólo para conversar, sino también para enviar mensajes cortos, chatear, jugar, hacer y enviar fotografías, descargar archivos musicales o vídeos. Así el móvil ha cambiado nuestra forma de relacionarnos. Los jóvenes no son ajenos a este hecho y son usuarios muy activos y adelantados de esta tecnología, que permite la comunicación en tiempo real, con lo que esto supone de influencia sobre las relaciones. Tal dependencia ha producido en los jóvenes que en los colegios han tenido que prohibir su utilización.

Pero no todo son desventajas, puesto que favorece la capacidad de contacto frente al aislamiento y la comunicación. Los mensajes (SMS, WhatsApp...) pueden utilizarse como mediadores de las relaciones y durante la adolescencia puede ser un aprendizaje de responsabilidad y autocontrol económico.

### **Consejos:**

1. Los adultos deben enseñar a los menores a aprovechar las posibilidades y beneficios que ofrecen las nuevas tecnologías haciendo un buen uso de ellas.
2. Acordar un código familiar de uso de las TICs.
3. Las familias deben participar con los niños en todas las actividades que se generan a partir de estos medios.
4. Seleccionar contenidos adecuados y limitar el tiempo que los más pequeños dedican a esta forma de ocio.
5. Formar un espíritu crítico ante los contenidos presentados por estos medios.
6. Las familias deben procurar formarse en el uso de las TICs.
7. Participar de forma activa y crítica, junto a sus hijos e hijas, en las actividades derivadas del uso de las TICs mostrando una actitud de respeto y diálogo.
8. Conviene mantener un estrecho contacto con el profesorado para abordar de forma colaborativa la utilización que sus hijos hacen de las TICs.

## 6. La prevención del consumo de sustancias tóxicas

El consumo de drogas provoca en la sociedad y en las personas grandes problemas que afectan en gran medida a los jóvenes y a sus familias, y no sólo desde el punto de vista de la salud. Es necesario que la familia y la escuela colaboren estrechamente y aúnen esfuerzos para actuar de forma coherente y sean ambas fuentes promotoras de salud y de modelos saludables. Potenciar una educación que facilite el diálogo, ayudar a organizar el tiempo libre, facilitar que los menores se aficionen a un deporte, pueden ser herramientas eficaces para lograr tales objetivos.

Uno de los principales temores a los que se enfrentan todas las familias cuando sus hijos comienzan a hacerse mayores es el consumo de sustancias tóxicas. Estos miedos cobran aún más fuerza cuando comprobamos que no se trata de un problema relacionado exclusivamente con las clases marginales.

Los jóvenes en edad escolar constituyen uno de los grupos con mayor riesgo a caer en el consumo de sustancias tóxicas, ya sea tabaco, alcohol u otro tipo de drogas. Esto es debido a que la creciente necesidad de autonomía que experimentan los adolescentes les lleva a rechazar la protección de los adultos y a enfrentarse a situaciones y conductas de riesgo que pueden representar una grave amenaza para su desarrollo. Según los estudios, la mitad de los jóvenes se inician en el hábito del tabaco y del alcohol antes de cumplir los 16 años. A partir de esa edad, el consumo puede aumentar hasta niveles muy altos.



Para que esto no llegue a suceder, familia y escuela deben colaborar para promover en los jóvenes los hábitos saludables a seguir, aunque la responsabilidad de la familia es orientar a sus hijos para que éstos sepan cómo evitar las situaciones en las que alguien les incita al consumo de sustancias tóxicas. No hay que olvidar que los progenitores juegan el papel de mediadores en la conducta de sus hijos, y que tienen que participar e implicarse activamente. En muchas ocasiones, los jóvenes saben más acerca de las sustancias tóxicas, el tabaco o el alcohol que sus padres. En estos casos es conveniente que la familia que no está en situación de orientar a sus hijos, intente buscar más información sobre las drogas, sus efectos y consecuencias.

En la salud es siempre más rentable la prevención que el tratamiento, tanto en costes económicos como personales. Por ese motivo, algunas de las medidas que las familias deben tomar pasan por potenciar una educación que facilite el diálogo con los adolescentes, ayudarles a organizar el tiempo libre y facilitar que los menores se aficionen a la práctica de algún deporte o actividad de ocio dirigida especialmente a los jóvenes. De esta forma, los adolescentes verán el consumo de sustancias tóxicas como algo innecesario en sus vidas para pasarlo bien.

### Primar el diálogo y la confianza

La familia debe saber que no basta con limitarse a dar una charla puntual, sino que debe educar a sus hijos de forma continuada, adecuando la información a la edad y nivel de conocimiento de los menores. Si los progenitores escuchan los problemas de sus

hijos disminuyen las probabilidades de que éstos tomen decisiones erróneas. Por su parte, es importante que la familia confíe y crea en los jóvenes, puesto que es frecuente que los adolescentes deseen mostrar a sus padres que pueden confiar en las decisiones que tomen.

No está de más que los familiares supervisen la conducta de los menores. Precisamente la falta de control es uno de los factores de riesgo junto con la escasa presencia de normas, las pautas de disciplina muy severas, unos vínculos afectivos débiles entre padres e hijos o la falta de comunicación. Todo ello sin olvidar ser un buen modelo de conducta.

**Medidas preventivas:**

- La familia deben informar a los jóvenes acerca de las consecuencias del consumo de sustancias tóxicas.
- Los progenitores deben tener conversaciones periódicas con sus hijos y escuchar sus problemas.
- La familia debe resaltar los aspectos positivos de no consumir sustancias tóxicas.
- La familia debe supervisar la conducta de los menores.
- Es recomendable conocer el círculo de amistades de los hijos. Una manera sencilla es invitar a los amigos en alguna ocasión a casa.

## 7. Animación a la lectura

*La lectura es la llave que nos abre a un mundo infinito de fantasías que nos transportan a mundos posibles en que no sólo aprendemos sobre la vida, sino que nos estimula a pensar.*

Juan Delval

Sabemos que leer es importante y provechoso, que mejora el rendimiento académico de los niños y que tiene muchos beneficios en la vida cotidiana.

La lectura favorece un mejor desarrollo afectivo y psicológico en los niños, les da la oportunidad de experimentar sensaciones y sentimientos con los que disfrutan, maduran y aprenden; con los libros ríen, sueñan y viajan a otros mundos; comparten momentos gratos en familia reforzando así el vínculo con los padres.

Está comprobado que los niños lectores ganan en agilidad mental, se concentran más y acostumbran a sacar buenas notas. Leer es crecer, viajar, soñar... en definitiva, con la lectura los niños crecen en todos los sentidos.

Pero... ¿cómo conseguimos que nuestros hijos se interesen por la lectura?

A leer suelen enseñar en la escuela, pero los verdaderos lectores, aquellos que disfrutan realmente con la lectura, se forman en el ámbito familiar. Los padres y las madres son los responsables de crear el clima adecuado para fomentar el hábito de la lectura entre sus hijos e hijas implicándose a fondo en el proceso.

Es fundamental que los niños y niñas vean que en casa se lee, de padres y madres lectores, surgen hijas e hijos lectores. Y es precisamente en la primera década de la vida cuando las personas pueden adquirir este hábito. Enseñar a leer es la asignatura que las familias deben transmitir a sus hijos, teniendo en cuenta siempre su carácter, motivación, gustos e intereses.

Hay que ser conscientes de que cada edad tiene una lectura adecuada. Hasta los tres años, los llamados 'prelectores', deben comenzar con grandes láminas de imágenes, para pasar paulatinamente a los libros de letra grande y muchos dibujos. Los padres deben sacar sus dotes de actores y actrices para representar los cuentos que le explican a sus hijos e hijas y es muy importante que fijen una "hora del cuento" para compartir cada día un rato leyendo con los pequeños. Hay que elegir bien los temas de los libros, que deben coincidir con el momento de desarrollo del lector.

Nunca se debe obligar una lectura concreta. A un menor de doce años, por ejemplo, le gustarán los libros de aventuras que le enganchen... y no una novela histórica, porque se le puede atravesar, puede que no lo entienda y quizás no se acerque a ellas nunca más. Las cifras son claras: hoy en día, hasta los doce años aproximadamente, se lee más que nunca. Y es porque, en general, en los colegios se potencia la lectura de obras agradables acordes con la edad. Pero después las cifras decaen y muchos chicos y chicas mayores de trece años se alejan de la literatura porque las lecturas que les recomiendan están muy alejadas de sus circunstancias vitales. Hay muchos más factores que favorecen el fomento de la lectura, pero en cada entorno familiar debe encontrar sus fórmulas.

### **Pequeños trucos:**

Prelectores:

- Dejar que jueguen y toquen los libros infantiles a su gusto.
- Sentarles en el regazo y enseñarles los dibujos de los cuentos.
- Contarles cuentos personalizados.
- Que vean leer a sus padres y madres.
- Regalarles libros.

Empiezan a leer:

- Comentar los libros que estamos leyendo.
- Buscar libros indicados para su edad y apropiados a sus gustos.
- Visitar frecuentemente la biblioteca más cercana.
- Leerles cuentos.
- Regalarles cuentos.

Ya leen:

- No obligarles a que estén sentados para leer.
- Suscribirlos a alguna publicación que les interese.
- Comentar los libros que estamos leyendo.
- Dejarles ir solos a la biblioteca del barrio.
- Regalarles libros.

## Epílogo: Educación en valores

A modo de conclusión, merece la pena hablar de los valores como normas de conducta y actitudes para un buen comportamiento. Hay valores fundamentales que todas las personas deben asumir para poder convivir unos con otros, por lo que es imperativo tenerlos siempre presentes y cumplirlos sin perjudicar a nadie.

El objetivo de esta guía, no es más ni menos que el de educar en valores. Para poder promocionar hábitos saludables a través de la alimentación, el ocio o el deporte, hay una serie de valores intrínsecos como la comunicación, la cooperación, o el respeto, por nombrar algunos, fundamentales para crear ciudadanos y ciudadanas libres, que sean participativos y con espíritu crítico a la hora de construir una sociedad basada en el respeto mutuo.

Si la formación de los hijos en las virtudes humanas va a ser algo operativo, los padres tendrán que poner intencionalidad en su desarrollo. Para ello hace falta estar convencido de su importancia. Hay que aprovechar la cotidianidad de la vida en familia, pero se necesita aumentar la intencionalidad respecto del desarrollo y reflexionar sobre dos aspectos: la intensidad con la que se vive y rectitud de los motivos al vivirla.

*Dando ejemplo, aprenderán coherentemente.*

Financiado por:



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**



**Confederación Española de Asociaciones de  
Padres y Madres de Alumnos**

Puerta del Sol, 4 y 6º A | 28013 MADRID  
Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92  
ceapa@ceapa.es | [www.ceapa.es](http://www.ceapa.es)