

¿CÓMO...

puedo fomentar en mi hijo hábitos básicos de bienestar, como dormir, comer y hacer ejercicio?

Consejos para padres y cuidadores

- **Hacer del bienestar una rutina.** Crea rutinas familiares para todos: planifiquen juntos comidas saludables o pónganse en movimiento con paseos familiares en bicicleta, idas al parque o fiestas divertidas para bailar. Crea rutinas familiares para la hora de dormir: acurríquense en la cama para escuchar un cuento antes de dormir o escuchen música relajante antes de apagar la luz.
- **Conocer opciones saludables.** Ayuda a los niños a entender cómo algunos tipos de alimentos afectan su cuerpo y mente de forma negativa y muéstrales cómo otras opciones más saludables los pueden hacer sentir mejor. Explícales por qué comer vegetales fortalece sus músculos, cómo dormir suficiente hace que su cerebro esté más despierto y cómo hacer ejercicio les da la energía para moverse igual que sus atletas favoritos.
- **Hablar sobre hábitos saludables desde temprana edad.** Empieza a hablarles de opciones saludables desde pequeños e involúcralos en la preparación y compra de los alimentos. Deja que elijan las frutas en la tienda, ayuden a lavar los vegetales o mezclar los ingredientes para unos panqueques



Escanea para ver el video de este tema.

saludables. Participar en la preparación de alimentos saludables aumentará su interés por comerlos.

- **Hagan evaluaciones en familia.** Hablen de cómo se sienten con los hábitos de bienestar y celebren sus logros. ¿Durmieron suficiente? ¿Probaron un alimento nuevo? Elogia los esfuerzos por ser saludables y trabajen juntos en las áreas que necesitan ajustes, como recordarse entre ustedes apagar las pantallas antes de irse a dormir.

9 consejos para ayudar a los niños a desarrollar hábitos básicos de bienestar

- 1. Establece hábitos de bienestar apropiados para la edad.** Las rutinas predecibles (aunque flexibles) para dormir, comer y hacer ejercicio son la base de la salud física y mental.
- 2. Explica por qué son importantes los hábitos de salud.** Cuando las personas comprenden el “porqué” de las reglas, les es más fácil seguirlas. Así que, no obligues a tus hijos a comer zanahorias, explícales por qué es bueno que lo hagan. Diles los beneficios de comerlas (y los riesgos de no hacerlo).
- 3. Involucra a los niños en el proceso.** Cuando los niños pequeños tienen un rol en la planificación y preparación de los alimentos, así como en la rutina para dormir, se sienten más seguros a la hora de hacer estas cosas por sí solos.
- 4. Programa reuniones familiares de seguimiento.** De vez en cuando, hablen sobre cómo se va sintiendo cada uno, qué les funciona y qué podría necesitar ciertos ajustes.
- 5. Empieza de a poco.** Si quieres que tu familia tenga mejores hábitos de bienestar, no trates de cambiarlo todo de la noche a la mañana. Mejor empieza de a poco. Intercambia una hora de pantalla por un paseo en bici o cambia el jugo por agua.
- 6. Cuida tus palabras.** Los hábitos saludables importan, pero podría ser un tema difícil de abordar con los adolescentes que están teniendo cambios físicos. La forma de hablar sobre la salud es esencial. Por ejemplo, evita hablar del peso corporal cuando hables de comida. Mejor explica cómo la comida saludable es un combustible para la mente y el cuerpo.
- 7. Empieza por ti.** Antes de tratar de enseñar hábitos positivos de bienestar a tu hijo, podría ser útil revisar tus propios hábitos. Piensa en cualquier reto que pudieras tener en cuanto a la alimentación, el sueño o el ejercicio.
- 8. No lo pongas en blanco o negro.** En lugar de calificar algunos alimentos o hábitos como “malos”, enfócate en mantener un equilibrio saludable.
- 9. Deja que los niños se equivoquen.** Algunos niños aprenden mejor cuando se les permite probar sus límites. De vez en cuando, considera dejar que cenén un postre o que se desvelen entre semana, aunque haya escuela. El equilibrio es saludable, y lo más probable es que ellos solos noten los efectos.

Para conocer más, revisa estos recursos:

[Cómo ayudar a los niños: recomendaciones para los padres y otros cuidadores](#)
NIH, National Institute of Health

[Consejos para ayudar a los niños a mantener un peso saludable](#)
CDC, Centros para el control y la prevención de enfermedades

[Cómo fomentar buenos hábitos de sueño](#)
Child Mind Institute

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil, al brindar atención de calidad, acercar recursos educativos a millones de familias cada año, capacitar a educadores que trabajan en las comunidades más desfavorecidas y desarrollar tratamientos innovadores para el futuro.