

EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

Sobrepeso infantil, la otra pandemia



El sobrepeso infantil y el sedentarismo son dos de los principales problemas de nuestra sociedad, según la OMS. Pero, ¿qué nos lleva hacia dinámicas tan sedentarias? ¿Cómo podemos revertir esta tendencia en nuestro día a día? Os proporcionamos cinco claves para ir introduciendo pequeños cambios que nos permitan contribuir a mejorar la salud física y socioemocional de los más pequeños.

1. Tiempos de ocio activos: las actividades laborales y domésticas son cada vez más sedentarias y nuestros tiempos de ocio y desconexión se limitan muchas veces a ver una serie o una película delante de la pantalla. Esta situación se ha visto agravada con la llegada de la pandemia, tenemos que pasar más tiempo en casa por lo que las posibilidades de movimiento se ven todavía más limitadas. Simplemente ir andando o en bicicleta al colegio o dar una vuelta por el parque por la tarde pueden ser actividades que invitan al movimiento. Un buen plan en familia puede ser salir a hacer una ruta andando o en bici el fin de semana. Son pequeños cambios que pueden marcar la diferencia, además de inculcar hábitos saludables, más allá de las pantallas.

2. Garantizar las horas de sueño: expertos en neurociencia destacan la importancia del sueño entre los niños, ya que, durante ese tiempo, se crean nuevas conexiones neuronales que fijan en el cerebro todo lo aprendido. Es imprescindible que los niños lleven una rutina de sueño fija -que se acuesten y levanten a la misma hora- y que descansen de acuerdo a su momento evolutivo.

3. Hidratación: para la salud y el bienestar personal de niños y adultos es necesario hidratarse bien, pero, hidratarse, no consiste solo en la ingesta de cualquier líquido, hay que evitar bebidas con gas, refrescos o bebidas azucaradas y priorizar el consumo de agua o zumos naturales.

4. Planificar las comidas: la improvisación y las prisas nos llevan a comer productos muy procesados y, a veces, poco saludables. Un buen cambio puede ser programar los menús diarios al inicio de la semana y hacer la lista de la compra, teniendo en cuenta el menú. Podemos hacerles partícipes, invitándoles a elegir las recetas e incluso haciéndolas con ellos. La mejor manera de enseñarles a comer comida saludable es dando ejemplo. Además, ellos nos lo agradecerán.

5. Dieta equilibrada: los expertos recomiendan comer frutas y verduras en cada comida y que estas representen alrededor del 50% de cada plato. Tenemos iniciativas como 'El plato para comer saludable', diseñado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard o la versión española, 'El Nutriplato', desarrollada por especialistas del Hospital San Juan de Dios de Barcelona y Nestlé Nutrition.

Por: **Elena Domper Buil**
Maestra y psicopedagoga, miembro de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

EXPERIENCIAS

Arcoíris de la esperanza, un año después

Los alumnos de infantil del Colegio Escolapios de Barbastro vuelven a dibujar arcoíris, un año después, para lanzar un mensaje de optimismo ante la pandemia

Desde el Colegio San José de Calasanz Escolapios de Barbastro (Huesca), el alumnado ha querido arrojar una nota de positivismo un año después de que la población del mundo entero haya sufrido una de las situaciones más inverosímiles dentro de la historia moderna de la humanidad como es el de un confinamiento domiciliario.

Símbolo de la esperanza

Por aquel entonces, se envió a los ciudadanos a un encierro, que todo el mundo intuía que podía ser para largo. Hemos preguntado al alumnado más joven qué recordaba de aquel momento, pero sus mentes abiertas y felices no lo percibieron con el agobio ni la sensación de reclusión que tuvieron los adultos; habrá que comprobar los efectos psicológicos que producirá en toda la población a largo plazo.

Echando la vista atrás, se recuerda con una mezcla de sonrisa



Los pequeños han vuelto a dibujar arcoíris. ESCOLAPIOS DE BARBASTRO

forzada, un sentimiento de haber pasado una pesadilla de película de terror y el deseo ferviente de no querer volver a pasar por una situación semejante.

Para enviar este mensaje de positivismo y optimismo, el alumnado de infantil ha dibujado unos arcoíris -en recuerdo del que fuera símbolo de aquella época, que ellos mismos hicieron para decorar nuestras afligidas vidas enjauladas en los hogares-, con los que

se volverá a dar una nota de color a las calles de la ciudad del Vero, Barbastro. Así, el alumnado expresa su deseo ferviente y la anhelada esperanza de que se atisbe la luz al final del túnel, de una situación que no han elegido vivir y que han capeado estoicamente de la mejor manera posible, como siempre, con una gran sonrisa, su gran poder.

Por: **Bounsoy Khounsamathong**

¡Conectados con la NASA!



Claudia Marín y María Jiménez (ICIJA) con Pilar Archila, Jorge Sotomayor y Pedro López, de la NASA. ICIJA

El Instituto de Ciencia e Investigación Juvenil de Aragón (ICIJA) organizó la semana pasada las 'Jornadas en el Espacio', cuya actividad central fue una charla-coloquio, retransmitida por 'streaming' en su canal de Youtube, con el título 'Conecta con la NASA'.

Jorge Sotomayor, Pilar Archila y Pedro López, tres expertos de la Administración Nacional de Aeronáutica y el Espacio (NASA),

contaron su experiencia en el día a día de su trabajo, así como en distintas expediciones o proyectos en los que han participado.

La charla, seguida por varios centros escolares, fue moderada por Claudia Marín, presidenta del ICIJA, y María Jiménez, voluntaria de la entidad, que dieron pie a las ponencias de los científicos y doctores, y lanzaron las preguntas que la audiencia realizó durante las intervenciones.

Estas iniciativas, contribuyen a la educación científica escolar acercando a los jóvenes al espacio. Fue una actividad realmente interesante, que podéis ver de nuevo en cualquier momento en el canal de Youtube del ICIJA.

Heraldo Escolar