

CUIDATE EN FAMILIA DURANTE LA PANDEMIA

#SONYIÑ@YMECUIDO

Realizado por el
Grupo de Trabajo de Seedo de
Obesidad Infantil

SEEDO
Sociedad Española de Obesidad



1

Participa en el **PLAN FAMILIAR** de actividades de cada día (horario de comidas, cole o estudio, recreos, otras actividades). Es estupendo estar ocupados con tareas del cole, procura descansar cuando cambies de asignatura o sientas que tu atención ha disminuido (recreo) y, puedes ayudar en casa, jugar, etc.



2

CUIDA TU ASPECTO y tu entorno. Asíate cada día y ponte ropa cómoda para estar en casa. Ventila la habitación, hazte la cama, límpiela y ordénala si puedes hacerlo solo o pide ayuda.



3

DESPIÉRTATE PRONTO y **DESAYUNA** todas las mañanas, en familia. Para empezar el día con mucha energía que no falte un vaso de leche o un producto lácteo (yogur o queso), una fruta y un poco de pan con aceite de oliva. Es un buen momento para poner en práctica la Dieta Mediterránea de la que seguramente te han hablado en la escuela.



5

Negocia con tus padres y hermanos los tiempos dedicados al uso de **PANTALLAS** (móvil, consola, TV), pero no los utilices mientras comes. Sigue en contacto con los amigos por vídeo conferencia, de vez en cuando.



6

Participa en la cocina y prepara **PLATOS SALUDABLES** y **ATRACTIVOS**. Puedes hacer la lista de la compra, busca nuevas recetas, cocina, ayuda a poner y retirar la mesa, juega a descubrir nuevos sabores, etc. Procura comer siempre a la misma hora.



7

EL AGUA es la principal bebida para todos los miembros de la familia.



4

MUÉVETE Y DIVIÉRTETE en familia – al menos 30 minutos por la mañana y otros 30 minutos por la tarde con juegos donde te muevas, bailes, etc.



8

Evita el consumo de **ALIMENTOS RICOS EN SAL, AZÚCARES ANADIDOS Y GRASAS POCO SALUDABLES** como bolsitas de aperitivos salados, bollería envasada o industrial, bebidas refrescantes azucaradas, pizzas, etc.



9

MAÑANA SERÁ OTRO DÍA. Mantén la rutina y acuéstate pronto. Mañana no hay cole, pero hay que levantarse y hacer todas las tareas escolares, ayudar en casa y mantenerse activo.



10

CUIDA TUS EMOCIONES, si estas nervioso o triste ¡comparte tus emociones! La música relajada puede ayudarte. Lee y sorprende a tu familia con tus dotes artísticas dibujando o haciendo manualidades, etc. te ayudarán a controlar tus emociones.

