



#### 4. Menos televisión

El tiempo que emplean viendo la televisión se lo estamos quitando a otras actividades necesarias y mucho más saludables. Los niños pasan frente a la pantalla entre 3 y 5 horas diarias, cuando lo recomendable es 1 ó 2 horas. Conviene pactar con ellos un tiempo máximo.

#### 5. Más actividad física

El juego y el deporte son aliados imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. Una hora de actividad física moderada al día mejora sensiblemente el índice de masa corporal (relación entre peso y estatura) de los niños y niñas, incrementa su rendimiento escolar e incluso su estado de ánimo. Pero no olvides:

**Nunca debe convertirse en una obligación.** Es más importante que les divierta a que adquieran habilidades. Si les gusta, será más fácil que lo hagan.

**Diariamente** conviene guardar un espacio de tiempo **exclusivo** para la actividad física.

**Más activos en lo cotidiano.** Si nosotros lo hacemos, es más fácil que ellos se apunten. Podemos buscar cualquier excusa para salir a la calle (pasear juntos al perro, sacar la basura, bajarse del autobús una parada antes)

**Organizar planes familiares al aire libre.** Son una buena forma de dejar a un lado el ocio sedentario.

**Disfrutar con ellos.** Para que integren la actividad física como una satisfacción, conviene generar un recuerdo gratificante de ella.

#### Cómo crear nuevos hábitos

**Pongamos metas realistas.** Nuestras buenas intenciones pueden venirse abajo ante una organización demasiado exigente.

No es aconsejable, alterar nuestras rutinas de la noche a la mañana. Es preferible poner en marcha dos o tres pequeños cambios, y esperar a que estén integrados para pasar a los siguientes.

**Hagámoslo todos juntos.** Un niño aprende lo que ve, no lo que escucha. Pasear será divertido si vamos todos. De la misma forma, si compartimos la comida, aprenderá qué alimentos le sientan bien; y si comemos de forma sana, ellos sabrán que no les estamos castigando, ya que todos lo hacemos.

**Potenciamos la parte positiva.** Frases como "No comas galletas", "no picotees" o "te vas a poner muy gordo" producen frustración y ansiedad en los niños. En cambio, otras como "¡vámonos de paseo!", "estas manzanas están deliciosas", o "te veo muy guapo hoy" reforzarán los hábitos que queremos crear.

#### Recursos en la web

<http://www.injuve.es/salud/noticia/convenio-para-aunar-esfuerzos-en-la-lucha-contra-la-obesidad>

<http://www.serpadres.es/salud/salud/cinco-habitos-saludables-para-los-ninos.html>

<http://www.abc.es/familia-vida-sana/20130917/abc-pautas-vida-sana-201309101052.html>

<http://www.recurra.com/>

## Principios y criterios de la acción educativa salesiana

La Escuela Salesiana, mediante el desarrollo de su acción educativa y su aportación específica a la sociedad, actualiza la experiencia educativa de D. Bosco y M. Mazzarello que, a lo largo de los años, siguen estando presentes entre los jóvenes.

Convencidos de su valor y originalidad, ofrecemos nuestra propuesta educativa, que tiene su raíz en dicha experiencia y se fundamenta en los siguientes principios y criterios de actuación.

La Escuela Salesiana:

- Es popular, libre y abierta **a todas** las clases sociales, dando preferencia a los más necesitados.
- Cultiva **un ambiente de familia** que educa, de forma que los jóvenes encuentran en ella "su propia casa".

- Coloca al **alumno en el centro del proceso educativo**: le acoge como es, y le ayuda a crecer mediante múltiples propuestas educativas, no sólo en las horas lectivas, sino con otras actividades formativas en el tiempo libre.
- Destaca **la personalización de la relación educativa** mediante la presencia de los educadores en medio de los alumnos, su participación en la vida de los jóvenes y su disponibilidad para estar con ellos.
- Da preferencia a estudios, especializaciones y programas que **responden a las necesidades** de la zona.
- Favorece **la participación corresponsable** de todos los miembros de la Comunidad Educativa.
- Facilita **la relación con el entorno**, poniendo a su disposición personas y locales, organizando servicios de promoción y actividades abiertas a todos.
- Promueve **la solidaridad con los más necesitados** y la colaboración con otras entidades que contribuyen a lograr su derecho a una vida más digna.
- "**Educa evangelizando y evangeliza educando**", para un armónico desarrollo humano y cristiano.

Cfr. Propuesta Educativa de las Escuelas Salesianas, pág. 18-19

**DMACT**

*Hijas de María Auxiliadora – Salesianas de Don Bosco*  
*Inspectoría Santa Teresa*