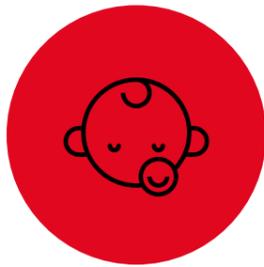


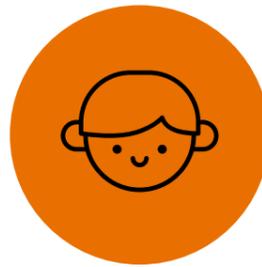
# CONSEJOS PARA EL CAMBIO DE HÁBITOS EN DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

Para realizar un cambio de hábitos, es preciso escoger qué esferas tienen que trabajarse y desarrollarlas por objetivos concretos que puedas ver si se van cumpliendo.

## Primera infancia



## Etapa escolar



## Adolescencia



### ALIMENTACIÓN



- Promover una alimentación variada
- Respetar la sensación de saciedad y hambre cuando que sea posible
- No forzar a comer ni premiar con comida
- Presentar las preparaciones culinarias de diferentes colores, texturas y temperaturas

- Para procurar que no rechace un grupo alimentario, ofrecer varios alimentos de cada grupo diariamente
- Evitar la monotonía en las preparaciones
- Fomentar la participación desde la compra a la preparación de recetas, experimentación con alimentos, texturas, condimentos, especias...

- Gestionar la ingesta de alimentos superfluos en familia: limitarlos en casa para tener en cuenta la vida social y sus preferencias o necesidades
- Mantener un orden de comidas aceptable, sin saltarse la comida o la cena, y que al menos una de ellas sea en familia

- Favorecer los espacios y el tiempo de calidad de forma diaria, compartidos con la familia y la gente cercana

- Favorecer los espacios y el tiempo de calidad sin interrupciones de forma diaria, compartidos con la familia y la gente cercana
- Trabajar en la identificación de emociones y estrategia de regulación emocional
- Identificar si hay algún trastorno de salud mental que pueda estar generando dificultades en la criatura para su buena adaptación a la vida diaria

### SALUD MENTAL



- Trabajar la gestión de las emociones y aplicar estrategias de regulación emocional
- Identificar los problemas de salud mental, ansiedad o autoestima y buscar tratamiento si es necesario

### SUEÑO



- Adecuar la rutina de siestas y la nocturna a las necesidades de la criatura
- Generar rutinas de desconexión (bajar los estímulos, cantar, leer cuentos...) y relajación durante el día y la noche

- Generar rutinas de desconexión y relajación durante el día y la noche
- Evitar el uso de pantallas y luz blanca dos horas antes de ir a dormir para favorecer la conciliación del sueño

- Generar rutinas de desconexión y relajación durante el día y la noche.
- Evitar el uso de pantallas y luz blanca dos horas antes de ir a dormir para favorecer la conciliación del sueño
- Evitar el deporte antes del momento de ir a dormir

### ACTIVIDAD FÍSICA



- Propiciar espacios de juego al aire libre y grupales con iguales
- Evitar el uso de pantallas y actitudes que puedan favorecer al sedentarismo

- Propiciar espacios de juego al aire libre y grupales con iguales
- Evitar actitudes que puedan favorecer el sedentarismo, como el uso de pantallas y nuevas tecnologías

- Propiciar las actividades al aire libre en grupo o individuales
- Escoger la opción de andar o ir en bicicleta antes que en coche o autobús ante pequeñas distancias

#### Referencias bibliográficas:

- Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). La alimentación saludable en la etapa escolar. Guía para familias y escuelas. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT); 2020.
- Agència de Salut Pública de Catalunya. Acompañar la comida de los niños. Consejos para comedores escolares y para las familias. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT); 2016. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). Pequeños cambios para comer mejor. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT); 2019.
- Alberga S, Sigal RJ, Goldfield G, Prud'homme D, Kenny GP. Overweight and obese teenagers: why is adolescence a critical period? *Pediatr Obes*. 2012;7(4):261-73.