

Estimadas familias:

Ante la actual situación en nuestro país, en relación con la epidemia de coronavirus (Covid-19) y las nuevas medidas restrictivas para todos los ciudadanos, desde enfermería os queremos dejar algunos consejos alimenticios:

- Evita la improvisación, si cocinas con antelación evitarás no comer lo primero que veas en la nevera.
- Beber mucha agua, puedes añadir un chorro de limón o de naranja.
- Haz una lista de comidas que le gustan a tu familia y a tus hijos. Hazlo en grupos de 4 ó 5 tipos de alimentos, pasta, pollo, pescado, etc....
- Debemos incorporar en nuestra alimentación verduras, frutas, legumbres, frutos secos, carnes magras, pescado, huevos y lácteos.
- Tus comidas no tienen que ser complicadas ni aburridas para ser nutritivas. Y no necesariamente hay que incluir lentejas si no os gustan. Las pizzas, los nuggets de pollo y las hamburguesas hechas con ingredientes orgánicos y aceite de oliva se pueden alternar con otros alimentos.
- Mantén el “5 al día” como directriz, deberíamos comer 5 raciones de frutas y vegetales cada día.
- Consigue que tus hijos participen lo más posible en la planificación del menú.

A lo largo de esta cuarentena es muy importante tener la mente despejada y que también la tengan los niños. Por eso os propongo algunas actividades que podéis hacer.

También os recuerdo la importancia del ejercicio físico debido al impedimento de movilidad que se tiene en las casas. En Internet hay cantidad de herramientas para realizar deporte y, a modo de ejemplo, os propongo tanto a vosotros como a vuestros hijos el yoga.

Os dejo el enlace de dicha actividad:

<https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs>



**ACOSTARSE Y LEVANTARSE**  
SIEMPRE A LA MISMA HORA

# COSAS QUE HACER en CASA CON TUS HIJOS

(Algunas ideas que pueden ayudarte)



HAZ **YOGA** en el SALÓN



APRENDER A COCINAR



RECoger  
ropa, juguetes, cajones

**HAZ que PARTICIPEN en las TAREAS de CASA**



LIMPIEZA de CASA



HACERSE la CAMA



PONER y QUITAR la mesa

CONTROLAR los TIEMPOS de ESTUDIO



HORARIO y ROTINAS



LEER LIBROS y cómics  
¡DESCUBRE los CLÁSICOS!



HACER MAQUETAS



PROPÓN RETOS CREATIVOS

DIBUJAR

MODELAR

PINTAR

Y PREPARA UNA EXPOSICIÓN en CASA



INVESTIGAR SOBRE UN TEMA INTERESANTE DE ACTUALIDAD  
(HAZ UN DOCUMENTAL CASERO)



EMPIEZA a Tocar algún instrumento

CUERDA VIENTO PERCUSIÓN



CINE "SERIEFORUM"

VIAJAR POR el MUNDO



ORDENAR LAS FOTOS FAMILIARES



@DIBUJARIO



Para los padres que podáis trabajar desde casa, os dejo unas recomendaciones básicas de salud en el teletrabajo:

## SALUD EN EL TELETRABAJO RECOMENDACIONES BÁSICAS



Espacio con suficiente luz, poco ruido y ergonómico en lo posible



Ayuda que las personas de su entorno sepan que está trabajando



Prepararse como si fuera a su lugar de trabajo. Ayuda a iniciar la rutina.



- Mantener posturas correctas
- Hacer descansos activos
- Realizar descansos oculares



Organizar sus tareas en función de su jornada laboral y al terminar, desconectar el ordenador como gesto de salida del trabajo



Mantener los horarios de comidas



- Evitar picotear durante el trabajo.
- Elegir alimentos y bebidas saludables y saciantes
- Diferenciar el hambre por aburrimiento o ansiedad e intentar tratar la causa: intercalar una actividad que nos guste durante 10-15 minutos; realizar respiraciones para relajarnos, etc

Esperamos que estas recomendaciones os sean de utilidad.

Muchas gracias por vuestra colaboración.

Un saludo.