1 DÍA PARA CUIDAR SUS DEFENSAS

24 h

Actimel

Pequeños hábitos cotidianos que ayudan a cuidar el sistema inmunitario de los niños

1

Empieza el día habiendo descansado bien

Dormir bien ayuda a tu cuerpo a descansar y **prepara a tus defensas para un nuevo día.**

¿SABÍAS QUÉ? La falta de sueño o un sueño de mala calidad puede comprometer la respuesta inmunitaria y aumentar la susceptibilidad a infecciones.

2

Tres básicos para empezar bien: lácteo + cereal + fruta

Desayuna **un lácteo (mejor si es fermentado), un cereal (mejor si es integral) y una fruta** para empezar bien el día.

¿SABÍAS QUÉ? Una alimentación variada incluyendo todos los nutrientes y probióticos se ha relacionado con el buen funcionamiento del sistema inmunitario.

3

Manos limpias, buenos hábitos

Es importante **lavarse bien las manos** antes de comer y después de ir al baño para cuidar las defensas.

¿SABÍAS QUÉ? El lavado frecuente de manos ayuda a reducir la transmisión de infecciones, algo especialmente relevante en el entorno escolar, donde el contacto cercano entre niños puede suponer una mayor exposición a ellos.

4

Jugar, correr, saltar... ¡a moverse!

A tus defensas les gusta que juegues al aire libre. Corre, salta, juega con tus amigos... **¡Muévete y diviértete!**

¿SABÍAS QUÉ? La actividad física regular ayuda al desarrollo del sistema inmunitario.

5

Es bueno comer un poco de todo

Verduras, legumbres, pescado, fruta... **comer alimentos diferentes** ayuda a tu cuerpo a cuidar de las defensas.

¿SABÍAS QUÉ? Tomar 5 raciones de frutas y verduras al día aporta una cantidad óptima de fibra, vitaminas y antioxidantes, nutrientes esenciales para el mantenimiento de una adecuada salud inmunitaria.

6

Tiempo para jugar y para estar con otros

Ir al parque, jugar a pelota... **es importante salir, moverse y relacionarse con otros niños.** Tus defensas lo agradecerán.

¿SABÍAS QUÉ? El juego, las actividades al aire libre y el ejercicio físico favorecen un estilo de vida activo y contribuyen al bienestar emocional. Además, compartir estos momentos con otras personas ayuda a fortalecer las relaciones sociales.

7

Extraescolares, deberes, lectura, juego... ¡sin pantallas!

Por la tarde hay tiempo para muchas cosas. **Entre semana, evita el uso excesivo de pantallas.**

¿SABÍAS QUÉ? Se recomienda: 0-6 años, evitar las pantallas; 7-12 años, máximo 1 hora diaria, incluyendo el tiempo escolar; y 13-16 años, máximo 2 horas diarias, también incluyendo el tiempo escolar. (Fuente: recomendaciones sobre el uso de pantallas en la infancia y adolescencia de la Asociación Española de Pediatría).

8

Una cena rica... ¡y un rato para estar juntos!

Comer variado, sentarse juntos y contar cómo ha ido el día. Después, toca ir bajando el ritmo para prepararse para dormir.

¿SABÍAS QUÉ? Compartir tiempo en familia, hablar sobre cómo nos sentimos y expresar nuestras emociones contribuye al bienestar emocional y ayuda a gestionar el estrés. Mantener relaciones positivas y sentirnos acompañados también forma parte de un estilo de vida saludable.

9

Es hora de prepararse para ir a dormir

Cuando se acerca la hora de dormir, toca hacer cosas más tranquilas: **preparar la mochila, ponerse el pijama, lavarse los dientes o leer un cuento.**

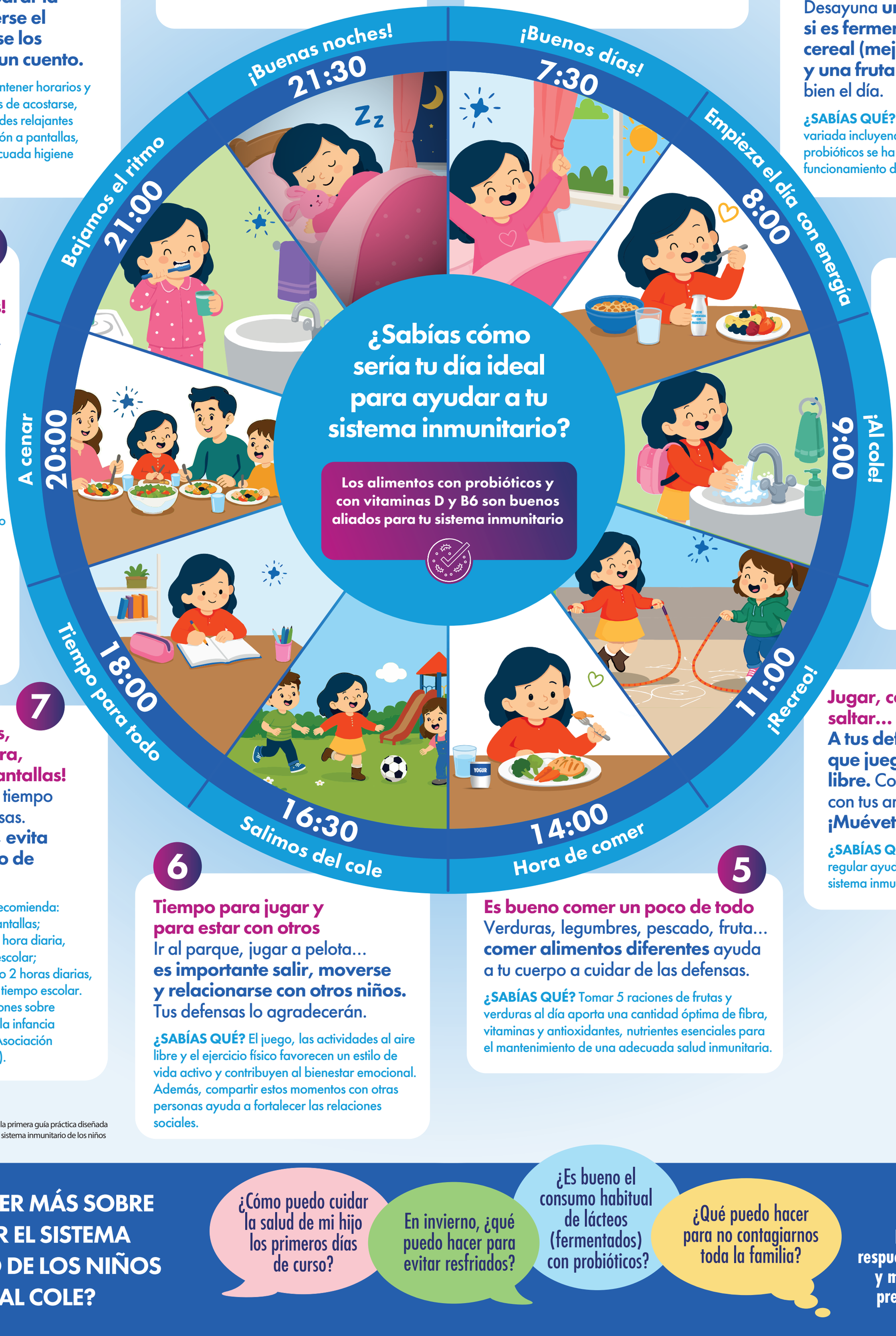
¿SABÍAS QUÉ? Mantener horarios y rutinas regulares antes de acostarse, favoreciendo actividades relajantes y evitando la exposición a pantallas, contribuye a una adecuada higiene del sueño.

10

Mañana volvemos a empezar

Dormir bien ayuda al cuerpo y a tus defensas a estar preparados para un nuevo día. **¡Felices sueños!**

¿SABÍAS QUÉ? Entre los 6 y los 10 años, se recomiendan alrededor de 10 horas de sueño al día.



Contenido basado en la Inmunopedia Familiar, la primera guía práctica diseñada para acompañar a las familias en el cuidado del sistema inmunitario de los niños durante el curso escolar.

¿QUIERES SABER MÁS SOBRE CÓMO CUIDAR EL SISTEMA INMUNITARIO DE LOS NIÑOS EN LA VUELTA AL COLE?

¿Cómo puedo cuidar la salud de mi hijo los primeros días de curso?

En invierno, ¿qué puedo hacer para evitar resfriados?

¿Es bueno el consumo habitual de lácteos (fermentados) con probióticos?

¿Qué puedo hacer para no contagiarnos toda la familia?

Encuentra la respuesta a estas y muchas otras preguntas aquí