

PAUTAS Y RECOMENDACIONES SALUDABLES PARA LA FAMILIA



HÁBITOS DE ORDEN E HIGIENE PERSONAL

Psicóloga Ana María Cossio A.

Querida comunidad a continuación vamos a tocar el tema del orden, limpieza y aseo en general. En principio, si nos levantamos en la mañana debemos tomar un baño diario renovador, cambiarse con ropa limpia, evitar andar en pijamas, ésta acción te entrega salud, buenos hábitos y energía. Luego ir a nuestro dormitorio y ordenar la pijama o ropa de dormir, tender la cama, llevar la ropa que hemos usado antes al tacho de lavandería. Ordena y organiza tu cuarto con cariño, pues es “tu espacio” y mereces tenerlo libre de enseres o cosas usadas, por ejemplo tazas, restos de algún alimento y sobres de galletas u otro alimento que quedaron. Aunque parezca exagerado, preocúpate por tu limpieza personal, y de los ambientes de tu hogar, organiza con tu familia, los lugares y responsabilidades para apoyar en el arreglo y limpieza. Por ejemplo, quien, ésta semana le toca limpiar la sala, aspirar, asear los servicios higiénicos, botar y sacar la basura de casa, etc. Y si tienes una mascota quien se encargará del aseo del animal. Los pequeños pueden perfectamente, guardar sus materiales, juguetes, poner la mesa, levantar la mesa, estudiar en un lugar despejado de cosas, tener cerca todos los materiales a utilizar. En lo posible lleva las piezas o cosas utilizadas a donde corresponde.

Tu familia va a estar feliz de ver que colaboras con la casa y no olvidar hacerlo con buen humor, de buena gana, con respeto y finalmente esto creará en tí independencia y autonomía.



HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA

Psicóloga Elizabeth Pariona Ch.

La alimentación Saludable: Consiste en ingerir una diversidad de alimentos con los nutrientes que el cuerpo requiere para mantenerse sano, para sentirse bien y para tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua y las vitaminas. Es sabido que muchas veces las personas no comen necesariamente por hambre, sino porque están nerviosas, tristes, enfadadas, estresadas o preocupadas. Por tanto, es importante saber qué alimentos podemos incluir en nuestra dieta diaria que no solo nos brinde sus nutrientes, sino que nos ayuden a recuperar la armonía emocional. Entre algunos nutrientes que son una ayuda extraordinaria para mantener este equilibrio, se pueden mencionar: alimentos ricos en omega 3 (aceites vegetales, nueces, avena, soja), chocolate amargo, té verde, probióticos, frutos secos, etc. Incluir estos alimentos en su dieta diaria ayudará de manera significativa en su bienestar general. Para mayores alcances es importante siempre consultar con un nutricionista, a fin de hacer más óptimo sus efectos. Por otro lado, también es esencial, no solo poner atención al alimento físico que ingiere, sino también a la información con la que nutre su mente. Sean cuidadosos con los mensajes que se envían en el día a día. Proporciónese información y pensamientos positivos que lo ayuden a tomar acciones para salir adelante en las diferentes situaciones que se les presente en su vida.

La actividad física: Es uno de los hábitos saludables por excelencia. El cuerpo necesita movimiento para su bienestar, al realizar ejercicio físico nuestro

cuerpo segrega neurotransmisores tales como la serotonina, dopamina, endorfinas capaces de generar sensaciones de calma, buen humor y felicidad. Asimismo, permite conciliar mejor el sueño, reduce la ansiedad, el estrés, mejora la capacidad de concentración, memoria y aprendizaje. Es importante ejercitarse diariamente, y de no contar con mucho espacio en casa, pueden hacer actividades tales como saltar la soga, bailar, realizar tik toks que impliquen movimientos. Involucre también en estas actividades a sus hijos, será muy divertido el realizarlo juntos, se creará un clima afectivo muy especial entre ustedes. Así entonces vemos en el ejercicio una alternativa que no solo les ayudará a cuidar su cuerpo y su mente, sino también puede ser un buen medio para vincularse de manera saludable con su familia.

pero las siestas largas tienden a alterar nuestro ritmo de sueño, logrando inclusive que perdamos el sueño en la noche. Cuarto, procuremos evitar actividades excitantes en las horas previas a acostarnos. Muchas personas dirán que el ejercicio es relajante previo a acostarse, aunque la verdad es que solo gasta la energía restante del día. Una a dos horas antes de acostarnos debemos evitar realizar actividades que inviten al cuerpo a la acción. Esto es para que el cuerpo se disponga al descanso. Por último, debemos considerar los factores ambientales que influyen en nuestro sueño. Estos son, por ejemplo, la temperatura del cuarto, los ruidos que pueden interrumpir el sueño, las luces del cuarto (recordemos que el componente regulador del sueño, la melatonina, se produce al percibirse luz tenue o mínima), condición de la cama, entre otras.

HÁBITOS DEL SUEÑO Y EL DESCANSO

Psicólogo Rodrigo Velarde A.

Para poder formar y/o afianzar los hábitos del sueño, es necesario que tengamos en consideración algunos puntos. Primero, la rutina del sueño. Es sumamente importante que el cuerpo se habitúe a una única rutina de sueño, para así evitar que se altere fácilmente. Por ello, es necesario establecer un horario de sueño, inclusive para los fines de semana, con la finalidad de que el cerebro registre que ese periodo de tiempo es para descansar. Asimismo, debemos limitar el tiempo diario que pasamos acostados en la cama al tiempo necesario de sueño (de 7 a 8 horas). Tengamos en consideración que nuestro cerebro asocia la postura horizontal y la ubicación de la cama con el descanso. Segundo, debemos suprimir o, de no ser posible, limitar la ingesta de alimentos o bebidas con efecto activador. Bebidas que contienen teína, cafeína, taurina, o alimentos altos en glucosa, fructosa, o sacarosa, así como grasas trans, pueden alterar el sueño, tanto del niño, del adolescente, o hasta del adulto. Tercero, evitemos las siestas largas durante el día. Es cierto que nuestro cuerpo necesita momentos de descanso en el transcurso del día,





ROLES PERSONALES Y FAMILIARES

Psicóloga Rocío Urquiaga C.

Es importante tomar en consideración los roles que asume cada miembro de la familia y si éstos se encuentran satisfechos con los roles asignados. Tal es así, que si alguno de ellos (hijos) está disconforme puede ser sometido a una evaluación por parte de los padres logrando iniciar, en algunos casos, una negociación entre los miembros de la familia. Finalmente, es indispensable precisar que ningún rol dentro de la familia es minoritario, por el contrario, es valioso el cumplimiento de cada rol para lograr el objetivo principal que es la organización de la casa.

¿Cómo se aplica?

A continuación se citan algunos consejos que pueden ser útiles para la designación de los roles de cada miembro de la familia:

1. Diseña un calendario

En cada día de la semana marcar con el nombre de cada miembro de la familia, las actividades asignadas a cada uno de ellos.

Se recomienda que inicialmente este calendario se complete de manera semanal y posteriormente, puedan sortear los roles o propiciar que los miembros se ofrezcan a realizar

una determinada función o tarea, toda vez que estarán más habituados con el desarrollo de las mismas.

2. Establecer metas realistas

Para establecer las metas que deberá lograr cada miembro de la familia se tendrá que tomar en consideración sus conocimientos y el tiempo disponible para realizar la tarea asignada. Es importante recordar que hay funciones que requieren más tiempo por desconocimiento o por falta de práctica de la misma.

3. Asumir una actitud positiva hacia las tareas del hogar

Descubrir el lado divertido y ameno de las actividades que serán necesarias realizar para cumplir con las tareas asignadas.

4. Evitar interrupciones

Está relacionado a recibir llamadas telefónicas o estar pendiente de los mensajes o llamadas vía whatsapp, lo que originará distracción o interrupción de las actividades que deberán realizarse para cumplir con las funciones asignadas en casa.

Departamento de psicología del Colegio
Santa Rita de Casia