

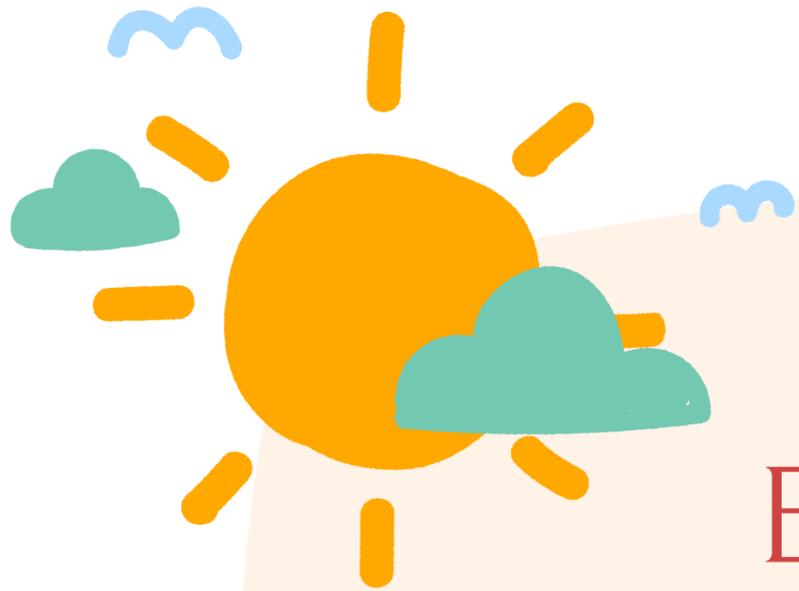


OCIO SALUDABLE

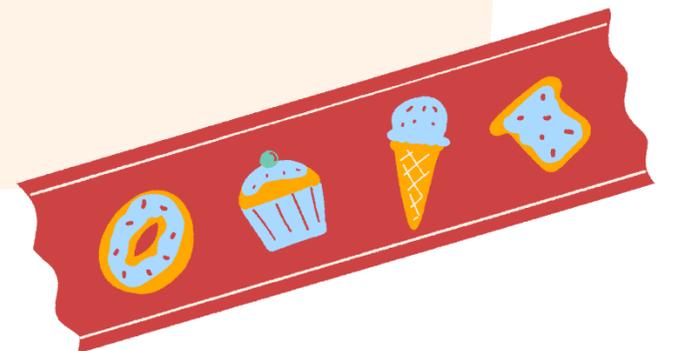
Auxi Camacho (orientadora)

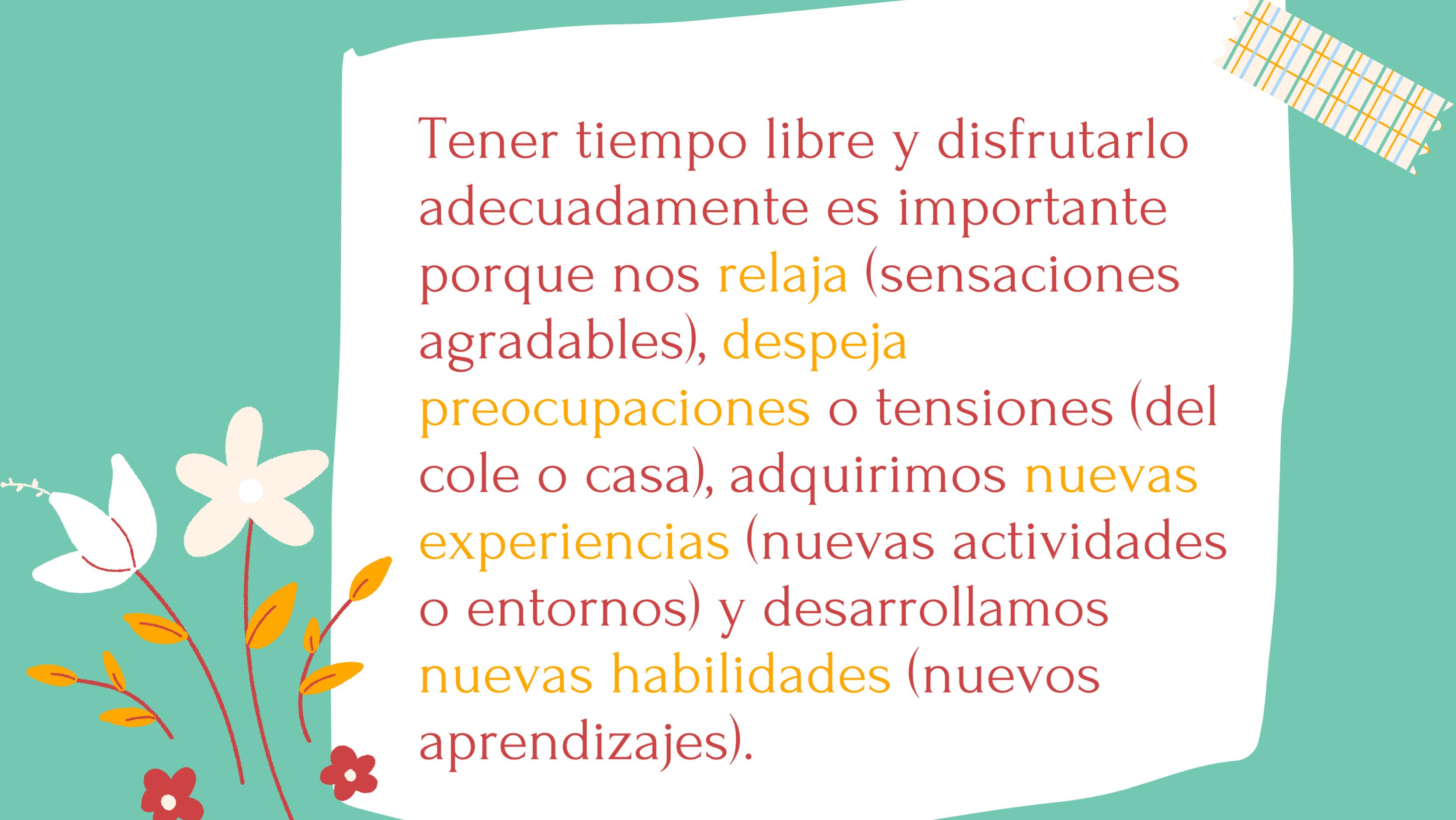
Bella Franco (enfermera referente de centros educativos)





El ocio saludable es el disfrute del tiempo libre mientras protegemos y estimulamos adecuadamente nuestro propio desarrollo personal y social (físico, educativo, psicológico y social).





Tener tiempo libre y disfrutarlo adecuadamente es importante porque nos **relaja** (sensaciones agradables), **despeja** preocupaciones o tensiones (del cole o casa), adquirimos **nuevas experiencias** (nuevas actividades o entornos) y desarrollamos **nuevas habilidades** (nuevos aprendizajes).



Saber cómo disfrutar de un ocio saludable no siempre es sencillo.

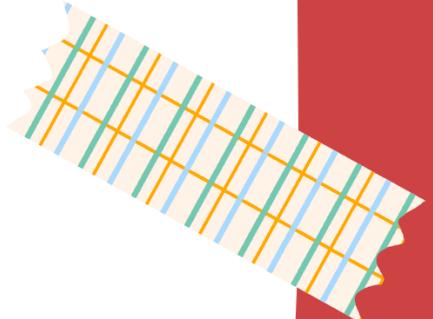
A veces, por falta de tiempo reducimos actividades positivas (calle, plaza, juegos en familia, cine o teatro, por ejemplo) y buscamos excusas.

A veces, por presión social o chantaje emocional recurrimos a dispositivos nocivos (tablet, móvil, videojuegos).

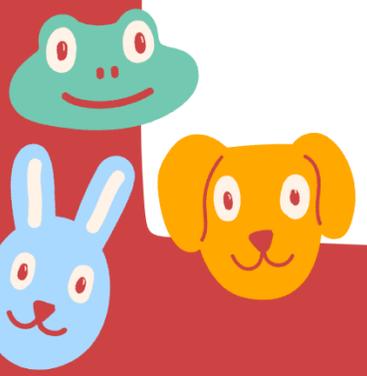
A veces, nos falta información para conocer qué es lo mejor para el ocio saludable de nuestros hijos/as.



Ser papá/mamá es apasionante a ratos y a ratos, agotador!!!!



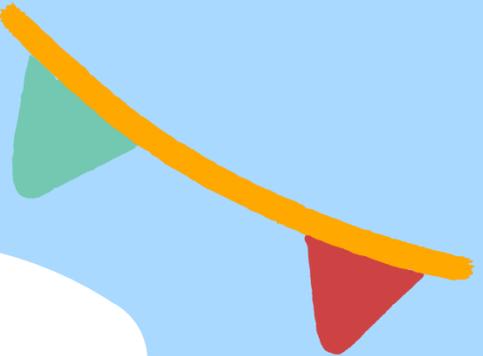
Sin embargo, rendirnos o ceder a recetas de crianza “simples” suponen mayores complicaciones a medio-largo plazo.





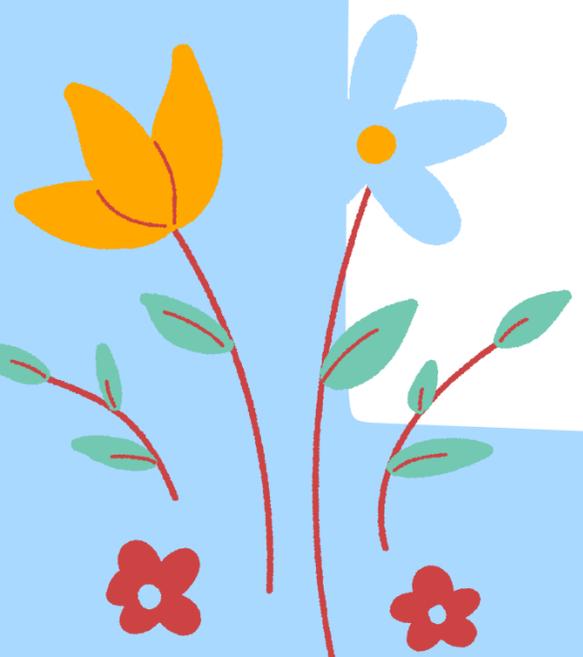
¿QUÉ NECESITA UN
NIÑO/A EN EDAD
ESCOLAR?



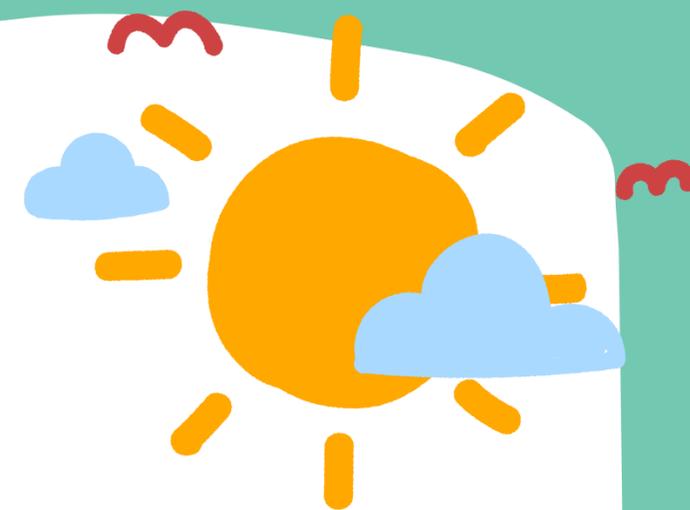


Tiempo relativo de descanso

No necesitan siestas excesivas pero sí suficientes horas de sueño nocturno.



2 Actividad física periódica



Están en pleno desarrollo, conocimiento y control de su propio cuerpo. Requieren explorar sus posibilidades. Si el deporte es en grupo, mejor.

No es necesario una actividad extraescolar pero sí tiempo frecuente para jugar a bicicleta, patines, pelota, elástico...





Curiosidad

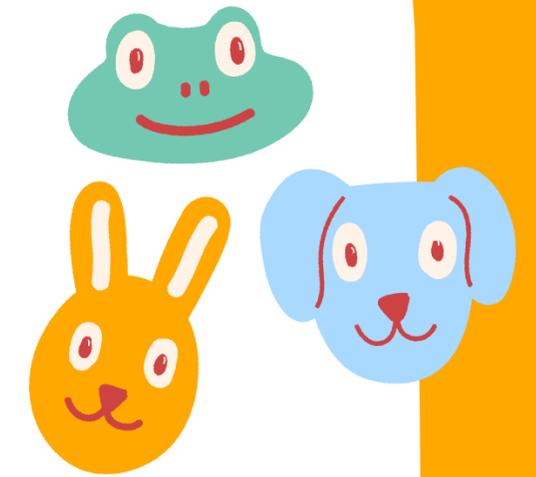


El entorno es un mundo por descubrir que ofrece muchas oportunidades de desarrollo.

Explorar nuevas zonas del pueblo o más lejanas (excursiones, viajes) aporta nuevas posibilidades en la comprensión de su mundo y expectativas positivas de futuro.



4 Estimulación cognitiva



Participar en el mundo requiere de adecuada capacidad de comprensión, reflexión y expresión.

Los juegos de mesa y la lectura son recursos sencillos a practicar y disfrutar frecuentemente.

5 Comunicación

Las habilidades comunicativas son esenciales para compartir emociones, ideas, resolver conflictos y satisfacer necesidades.

Es importante hablar con ellos diariamente sobre diferentes temas ajustados a su edad y hacerlo con calma, escuchándoles y ayudándoles a expresarse mejor cada día.





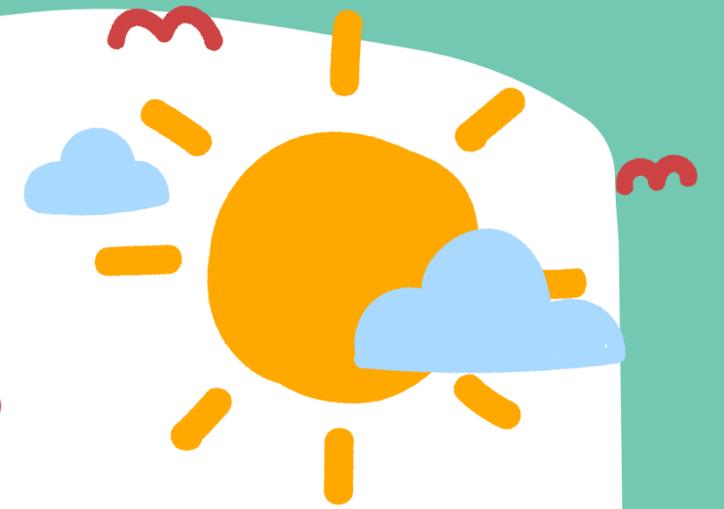
Alimentación equilibrada

Exceso de fritos, ultraprocesados y azúcares generan problemas médicos futuros, obesidad y limitaciones en movilidad.

La alimentación saludable también es una oportunidad de disfrutar adecuadamente del ocio (meriendas y medias mañanas) por lo que enseñarles a valorar nuevos sabores es importante para aumentar las posibilidades de satisfacción y su salud general.



Contacto con otros niños/as



Somos sociales por naturaleza pero debemos aprender a convivir para disfrutar de los entornos y actividades en los que debemos desarrollarnos.

Los iguales son una fuente de aprendizaje de valores cívicos (ayuda, compañerismo, amistad, solidaridad...) que en niños se da de forma natural.



Responsabilidades



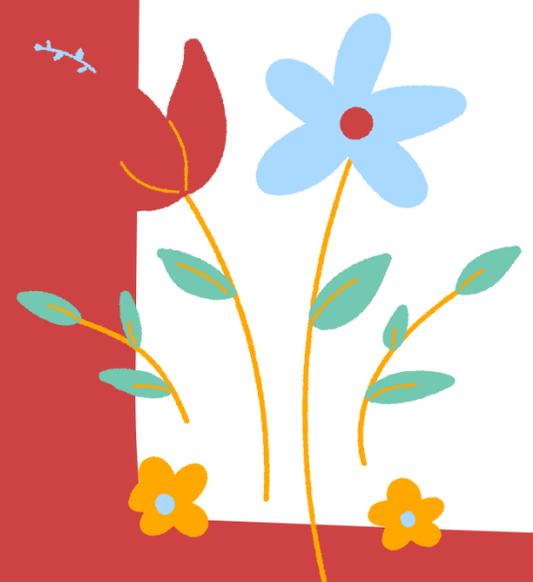
Las rutinas diarias estables, el reparto de responsabilidades ajustadas a edad y las normas básicas dan seguridad personal, favorecen los procesos de maduración y permiten encarar con mayor fortaleza las dificultades.





Entornos seguros

Libres de violencia, con adecuados modelos a seguir, libres de pantallas digitales, sin peligros físicos y que respetan las necesidades de los niños/as.





NUESTROS CONSEJOS PARA OCIO SALUDABLE

Infografías “Enfermeras referentes
de centros educativos”



01 Calle, parque con otros niños

04 No pantallas digitales

02 Actividad física

05 Descanso y alimentación equilibrada

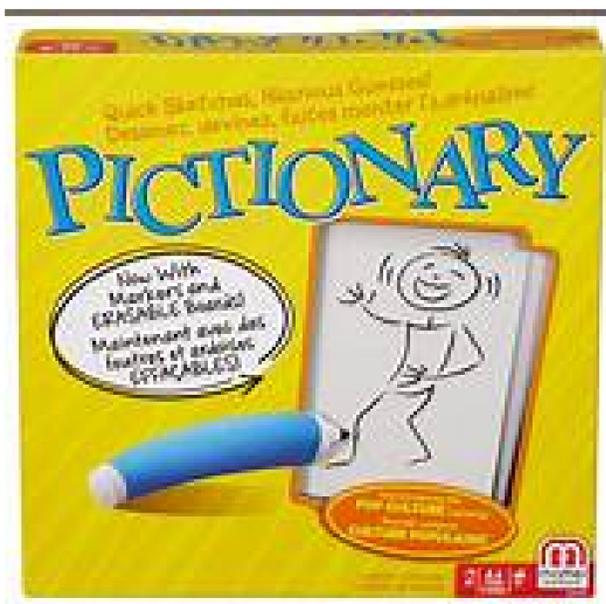
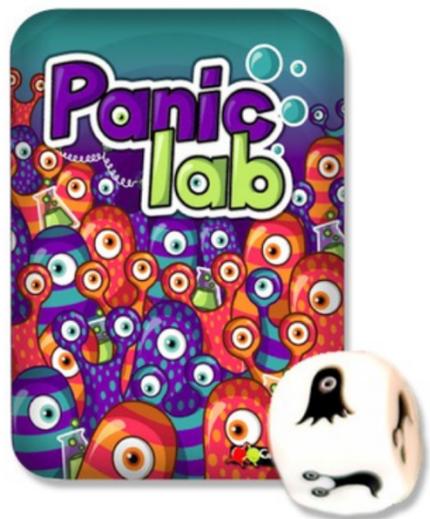
03 Lectura y juegos de mesa

06 Normas y rutinas



ALGUNAS IDEAS PARA REYES O CUMPLES

Guía AIJU "Juegos y Juguetes" 



ALGUNOS LIBROS RECOMENDADOS 7-11 AÑOS



Amanda black
Todos los de David Williams
Coleccion "Ottoline"
Los buscapistas
Diarios de cereza
Los forasteros del tiempo
Futbolisimos
Olga
El método chof
Animalotes

Diario de Greg
Tom Gates
Los cazapesadillas
Los quebrantasueños
La puerta de los tres cerrojos
Polican
Anna Kadabra
La sociedad de los dragones del té
Princesas Dragón
Perro apestoso
Cuatro coballas mutantes





PARA SABER MÁS...

Cómo afectan las pantallas digitales



Juego, sueño y actividad física en el desarrollo del niño

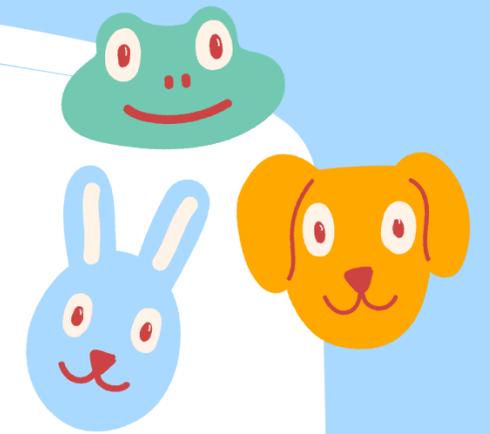


Importancia del juego social





¡GRACIAS POR ESCUCHARNOS!



¿Alguna pregunta?

Puedes hacerla llegar a través de tu delegado de padres/madres para que la traslade al tutor/a y nos llegue a nosotras (orientadora y enfermera).
Os devolveremos las respuestas!!!

