



## Unidad de Promoción de Hábitos Saludables®



**Enseñar hábitos saludables desde la primera infancia, es invertir en salud para toda la vida...**

**NUESTROS HIJOS APRENDEN  
DE NUESTRAS ACCIONES.  
SEAMOS REFERENTES QUE  
ELLOS PUEDAN IMITAR.**

Nuestro objetivo es acompañar a las familias en la enseñanza de hábitos saludables. Por eso les acercamos información valiosa que los especialistas recomiendan para poner en práctica en el hogar.



*Niños y niñas aprenden mejor  
cuando les enseñamos con amor.*

Te invitamos a compartir estos grandes hábitos de todos los días:

## **LIMPITOS, ¡QUÉ SALUDABLE PLACER!**

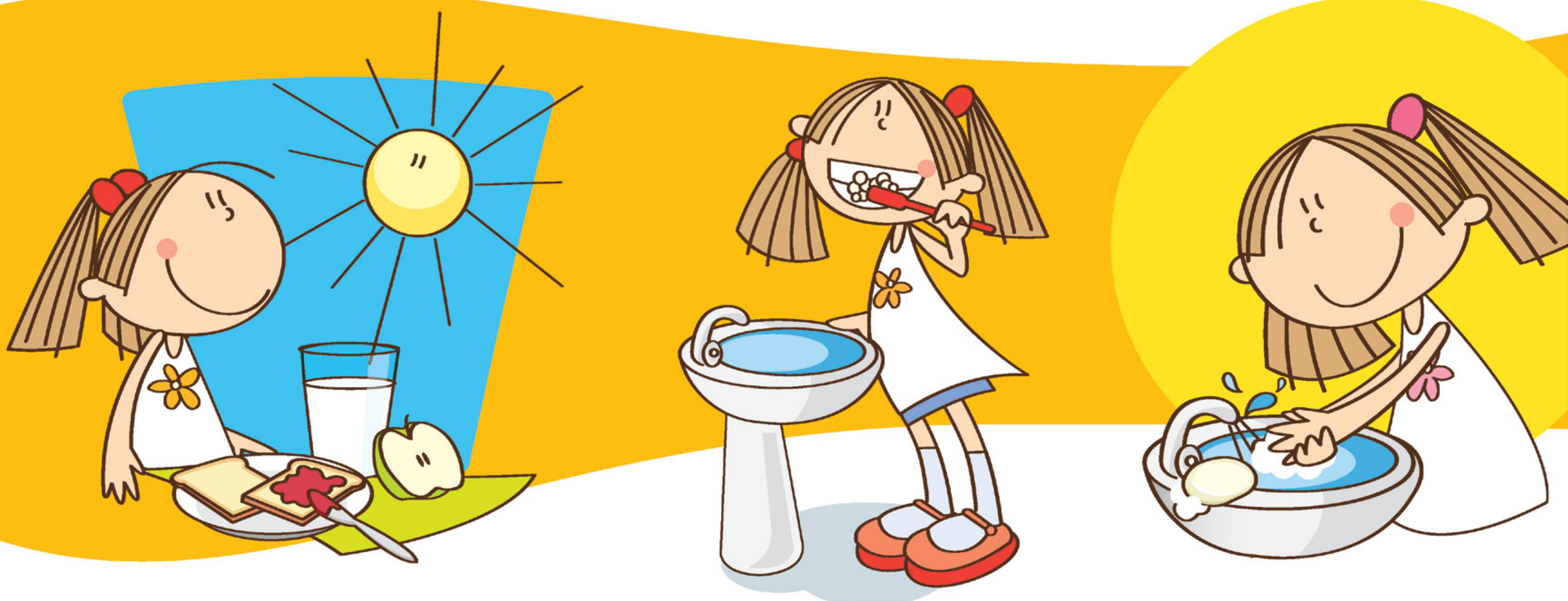
Acompañá a tus hijos en el cuidado de su cuerpo e incentivalos a que estas recomendaciones se vuelvan hábitos. La mejor forma de enseñar es mostrando paso a paso cómo se hace.

- **Lavarse las manos** antes de cocinar y de comer y después de ir al baño, acariciar mascotas, volver de la plaza y sacar la basura. Esta es una forma sencilla de prevenir enfermedades y sólo se necesita agua, jabón y hacer mucha espuma. No te olvides de mantener las uñas cortas y limpias.
- **Cepillarse los dientes** después de cada comida, especialmente luego de comer golosinas. En la boca quedan restos de alimentos que pueden causar caries; el cepillado permite prevenirlas y mantener los dientes sanos y fuertes.
- **Lavarse todo el cuerpo.** Una ducha diaria es la mejor forma de mantener la piel sana.
- **Visitar periódicamente al pediatra y al odontólogo.** Ante cualquier duda, siempre es mejor preguntar al médico.

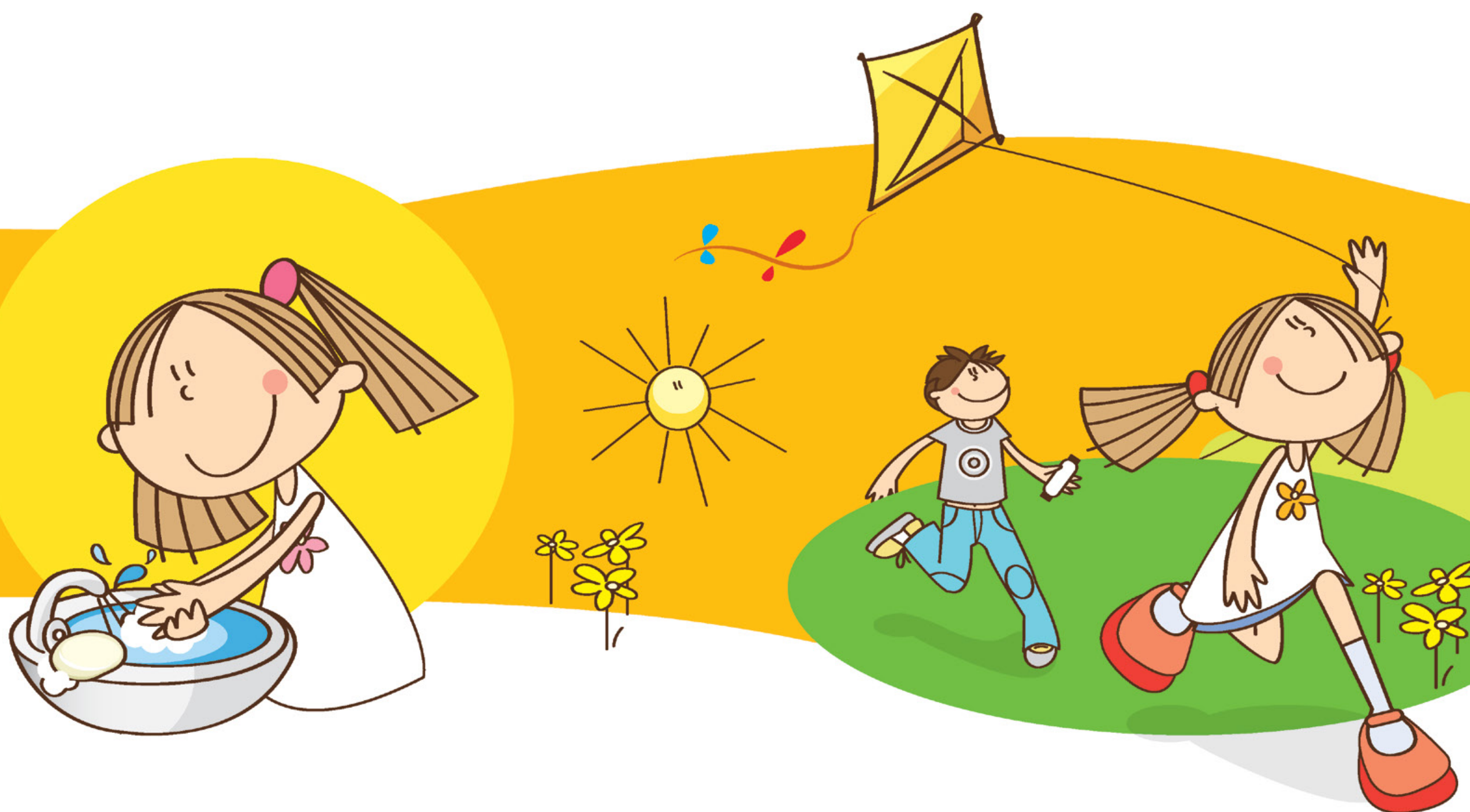
## COMIDAS DE TODOS COLORES, ¡ANIMARSE A PROBAR NUEVO SABORES!

Comer variado significa “no comer siempre lo mismo”. De esta manera, el cuerpo recibe el equipo completo de nutrientes que necesita para crecer, jugar, aprender, trabajar, sentirse bien y mantenerse sano.

- **Invitá a tus hijos a desayunar juntos** antes de ir al jardín, la escuela o el trabajo. Ofrecé alimentos nutritivos como leche, pan y frutas. El desayuno es la primera comida del día. Ayuda a cargar energía y a mejorar el rendimiento físico e intelectual para aprender más y mejor.
- **Incentivá a los chicos a probar nuevos alimentos.** Un niño prueba de 7 a 10 veces un alimento antes de aceptarlo, incluílo en distintas preparaciones. ¡No dejes de intentarlo!



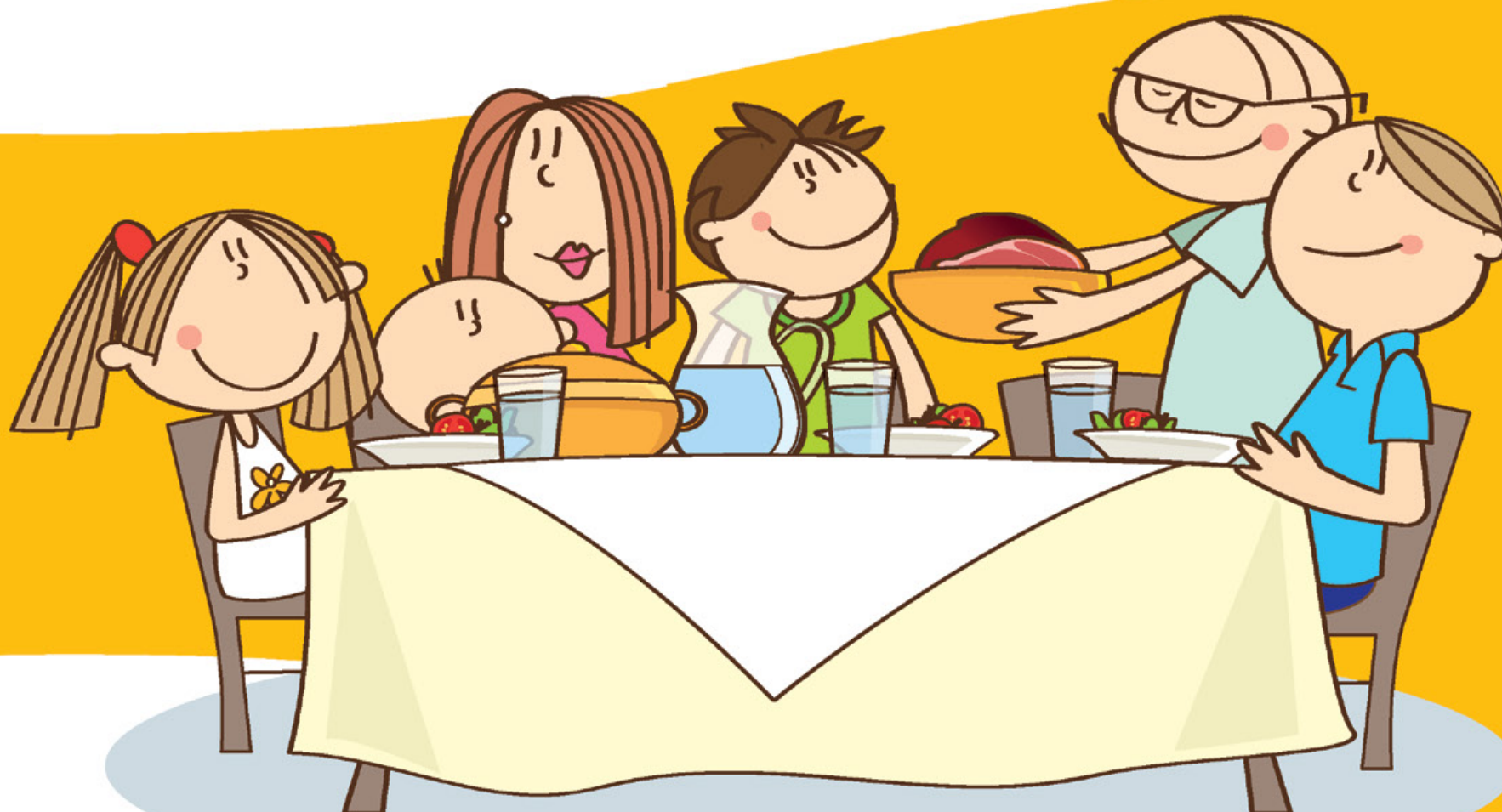
- **Lavá bien los alimentos antes de comerlos**, especialmente aquellos que consuman crudos como frutas y verduras. Es importante eliminar restos de tierra y microbios para evitar enfermedades.
- **Utilizá agua potable para beber y cocinar**. Para que se destruyan los microbios, podés hervirla durante cinco minutos o desinfectarla con dos gotitas de lavandina o cloro por cada litro de agua y dejarla reposar 30 minutos.
- **No utilices la comida como recompensa de buenas conductas**. En su lugar, utilizá palabras, abrazos, besos y, también, salidas en familia a la plaza, a pasear o a andar en bicicleta.



## ¡TODOS A LA MESA!

Compartí momentos en familia. Esta es una agradable ocasión para el encuentro y el diálogo entre grandes y chicos. Aprovechá este espacio de intercambio para favorecer el aprendizaje de hábitos y la transmisión de valores familiares a las nuevas generaciones.

- **Proponé a tus hijos comer en familia** al menos una vez al día.
- **Planificá el menú que les guste a todos.** Los chicos pueden opinar y participar de hacer las compras y de cocinar juntos.
- **Invitalos a colaborar,** asigne alguna tarea a cada miembro de la familia al momento de poner o levantar la mesa y de mantener limpia la cocina.
- **Apagá el televisor y los celulares en el momento de la comida** para poder conversar y escuchar atentamente lo que cada uno tiene para contar.



## **PREPARADOS, LISTOS, ¡YA!... ¡A PONERSE EN ACCIÓN!**

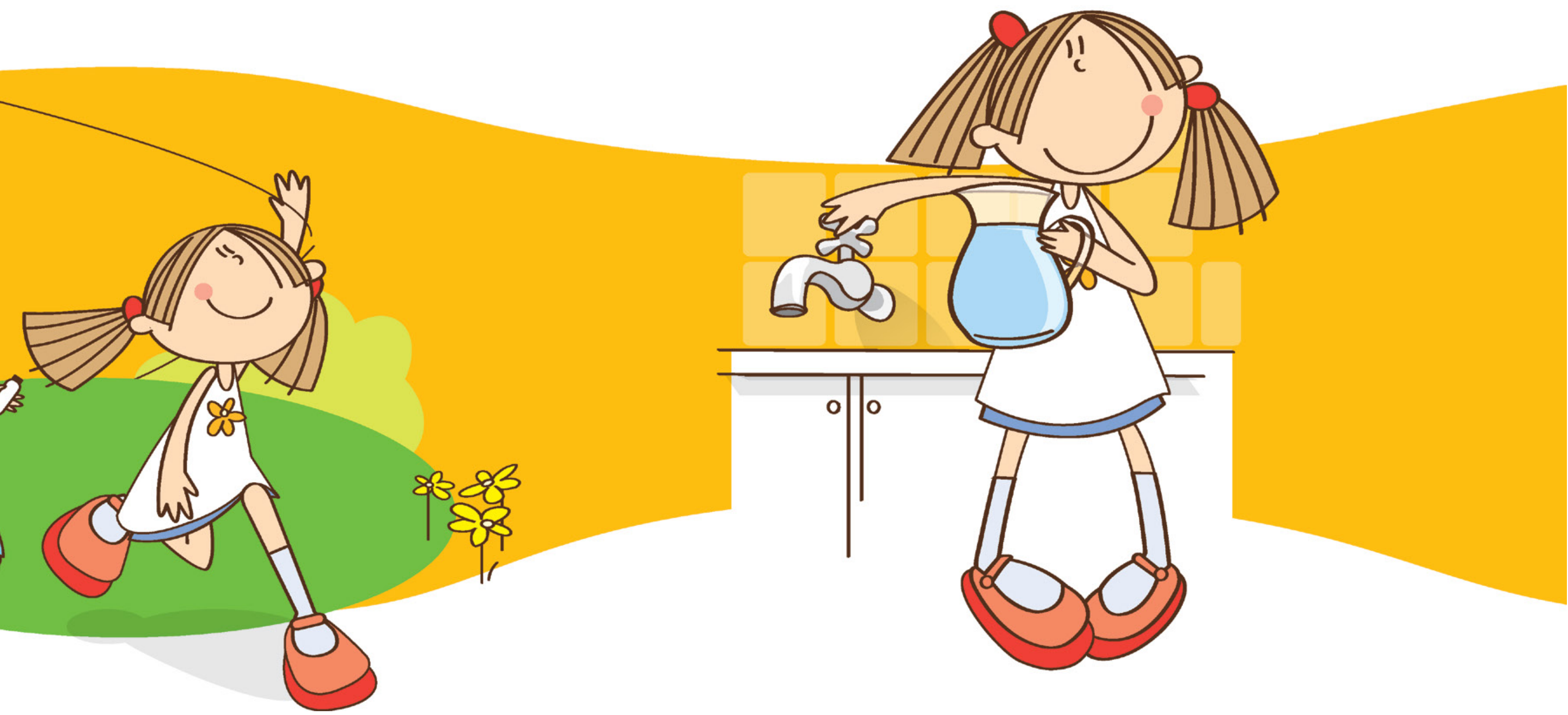
**Grandes y chicos activos todos los días se sienten más contentos, mejoran su destreza física y desarrollan su inteligencia. Es importante limitar el tiempo que pasan frente a la TV, la compu o los videojuegos. Aprovechá para organizar actividades al aire libre, en familia y con amigos.**

- **Incentivá a tus hijos a poner el cuerpo en movimiento.** Pueden jugar a la pelota, andar en bicicleta, salir a correr o a pasear al perro, iniciarse juntos en un deporte o bailar al ritmo de la música.
- **Recordá ofrecer a tu hijo agua potable antes, durante y después de los momentos de mayor actividad física** para que mantenga el cuerpo bien hidratado.
- **Jugá con tus hijos** y hacé que este tiempo sea un desafío divertido para todos. Los chicos desarrollan sus capacidades cuando dramatizan personajes, al construir con bloques y cuando aprenden juegos con reglas.
- **Disfrutá leyendo o contando uno de sus cuentos favoritos** en voz alta antes de dormir. Es así como ellos se inician en el hábito de la lectura. Ofrecé material para pintar y dibujar. Con imaginación pueden inventar nuevas historias.

## CUIDAR JUNTOS EL AMBIENTE

Preservar el lugar donde cada uno vive es un compromiso de todos. Involucrá responsablemente a tus hijos en el cuidado del medio ambiente.

- **Mantené la canilla cerrada mientras te cepillás los dientes o enjabonás los platos** y evitá que quede goteando. El agua es un recurso limitado por eso es fundamental no desperdiciarlo.
- **Mantené limpios los espacios donde viven, aprenden y juegan.**
- **Cuidá de tus mascotas y/o plantas.** Las mascotas necesitan alimentarse, visitar periódicamente al veterinario y, especialmente los perros, salir a pasear. Mantené limpio el jardín y la vía pública de sus desechos. Del mismo modo, asegurá que tus plantas reciban luz y agua.







## Manteniendo a las familias cerca

La Asociación La Casa de Ronald McDonald está dedicada desde hace más de 25 años a desarrollar y liderar programas que impactan en la salud y el bienestar del niño y su familia. Cuenta con 11 programas en Argentina: 4 Casas Ronald; 4 Salas Familiares; 1 Unidad Pediátrica Móvil; 1 Unidad de Promoción de Hábitos Saludables; 1 Unidad de Bienestar.

Las Casas Ronald brindan alojamiento y contención a familias que tienen a sus hijos en tratamiento médico de alta complejidad en el Hospital Italiano de Bs. As., el Hospital Dr. Humberto Notti de Mendoza, el Hospital de Niños Santísima Trinidad de Córdoba y el Hospital Dr. José Penna de Bahía Blanca, y todas ellas funcionan las 24 horas del día, los 365 días del año.

Las Salas Familiares reciben a papás y mamás cuyos hijos se encuentran internados en cuidados intensivos dentro de los hospitales: Garrahan (Ciudad de Buenos Aires); Santísima Trinidad (Córdoba) y Sor María Ludovica (La Plata).

La Unidad Pediátrica Móvil brinda atención médica primaria a niños con difícil acceso al sistema de salud en diferentes comunidades del país, en conjunto con el Hospital Universitario Austral.

La Unidad de promoción de hábitos saludables brinda talleres con el objetivo de crear conciencia sobre conductas que mejoren la calidad de vida. En el 2014 comenzó a funcionar en Buenos Aires, en el 2017 en Mendoza, en el año 2018 en la ciudad de Bahía Blanca y en el año 2019 en la provincia de Córdoba y la ciudad de La Plata.

Finalmente, en el año 2017 se presentó la Unidad de Bienestar para acompañar a los papás y mamás en el Hospital Notti de Mendoza, en el 2018 inicia sus actividades en el Hospital Dr. José Penna de Bahía Blanca y en el 2019 comienza a funcionar en el Hospital Sor Ludovica de la ciudad de La Plata y en el Hospital de Niños Santísima Trinidad de Córdoba.

Hasta el momento se han beneficiado a más de 260.000 niños y familias.



[www.casaronald.org.ar](http://www.casaronald.org.ar)



Contenidos desarrollados por:



PARA MÁS CONTENIDO DE LA  
UNIDAD DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS  
SALUDABLES **BAJÁ LA APP DE LA UPHS**



Lola Aprende  
Hábitos Jugando



DISPONIBLE EN  
**Google Play**



DISPONIBLE EN  
**App Store**