

Acumular 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa. La mayor parte de la actividad física deberá ser aeróbica. Incluir al menos 3 días de actividades para fortalecer los músculos y huesos.

Ejemplo: Juegos que demanden movimiento (stop, resorte, atrapadas), deportes (ej. futbol, basquetbol, correr), actividades recreativas con movimiento (ej. bailar).

La actividad física y el sueño suficiente, además de ayudar a la salud, contribuyen al rendimiento académico de niñas, niños y adolescentes; mejoran el compromiso en la escuela, incluyendo la entrega a tiempo de actividades, el disfrute de las lecciones y el aprendizaje autorregulado. Después de realizar actividad física la atención y la memoria son mejores, así como la ejecución de las funciones cerebrales y la capacidad aeróbica, la cual ha demostrado tener efectos positivos en el desempeño académico. Las alumnas y los alumnos que tienen un sueño adecuado también incrementan su capacidad de memorizar y de focalizar la atención, se enferman menos y optimizan sus estrategias cognitivas.

La principal función del sueño es la recuperación fisiológica y psicológica.

Recomendaciones de sueño de 5 a 13 años: 9 a 10 horas continuas

Higiene Personal y Limpieza de Entornos

La higiene personal es el concepto del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, para conservar la salud, mejorarla y prevenir enfermedades, y permite mantener una buena presencia (IMSS, 2018).

Conocer los hábitos de higiene personal ayuda a dimensionar cuáles son los efectos cuando no se llevan a cabo de una manera óptima (enfermedades transmisibles como las respiratorias e intestinales) y los beneficios (presencia adecuada y buen estado de salud, así como la autoestima y salud mental de las personas). La limpieza de la casa y del entorno, en donde se sitúa nuestro espacio de trabajo (escuela) y otros lugares de la comunidad, es indispensable, no solo para mantener las condiciones higiénicas necesarias para la salud, sino para el propio desarrollo y fortalecimiento de los hábitos que nos permitan tener una vida saludable.

Los padres deberán acompañar a sus hijos e hijas en las recomendaciones siguientes:

Cuidar la limpieza de la piel, bañarse de cuerpo completo; lavar, cepillar y peinar el cabello; lavar las manos, limpiar y cortar las uñas; mantener limpia la cara, cuidar los ojos, limpiar nariz y orejas; cepillar los dientes, y procurar la limpieza de los genitales, así como el cambio y limpieza de la ropa exterior.

Directorio

**Escuela Secundaria Técnica No. 4
"José Agustín Arrieta"**

**Calle Juan Escutia Poniente No. 1, Col.
Los Álamos, Chiautempan, Tlaxcala,
México. 246 46 4 08 98
sec_tecnica_4@hotmail.com**



**Escuela Secundaria Técnica No. 4
"José Agustín Arrieta"**

La Nueva Escuela Mexicana en su plan de estudios 2022 establece el eje articulador **"Vida Saludable"**.

Esta propuesta curricular se sustenta en el artículo 3º., doceavo párrafo de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, que dice: "Los planes y programas de estudio tendrán perspectiva de género y una orientación integral [...] la promoción de estilos de vida saludables, la educación sexual y reproductiva y el cuidado al medio ambiente, entre otras".

Por lo tanto, los padres de familia o tutores tienen una participación fundamental en el desarrollo integral y en el aprendizaje de sus hijos e hijas, acompañándolos en los siguientes aspectos: Salud Mental, Alimentación Saludable, Actividad Física y Hábitos de Sueño, e Higiene Personal y Limpieza de espacios.

¿Qué es la Salud?

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente implica la ausencia de afecciones o enfermedades como normalmente se cree.

En la salud se pueden considerar como aspectos fundamentales, los procesos biológicos (la respiración, la digestión o la reproducción), psicológicos (el manejo de las emociones) y sociales (la interrelación entre el sector salud y educación con las personas) que definen el nivel de salud en una persona o en una población.

¿Qué es vida saludable?

Es una vida en la cual priorizamos nuestro bienestar físico, mental, espiritual y social.

¿Sabías qué...?!

De acuerdo con el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI), las enfermedades graves comunes que causaron más muertes en México en 2021 fueron:

- **Enfermedades del Corazón.**
- **COVID.**
- **Diabetes Mellitus.**
- **Tumores Malignos.**
- **Influenza y Neumonía.**

La vida saludable es mucho más que tener un cuerpo sano o ejercitado, ya que incluye todas las dimensiones de la persona y ocurre en un marco de desarrollo integral. El impulso de una vida más saludable parte de reconocer que interactuamos en un contexto social, con múltiples influencias y en donde la relación entre las personas y el entorno (hogar, escuela, trabajo, comunidad) incide significativamente en nuestro bienestar.

¿Qué acciones deben realizar los padres o tutores con sus hijos e hijas desde el hogar?

Salud Mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la salud mental como un estado de bienestar, en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y tener la capacidad para hacer contribuciones a la comunidad.

¿Sabías qué...?!

Respecto a la violencia en México, seis de cada diez niños y niñas entre 1 y 14 años han experimentado algún método violento de disciplina infantil en sus hogares (jalones de orejas, bofetadas, manotazos o golpes fuertes, privaciones alimenticias, encierros); la mitad ha sufrido algún tipo de agresión psicológica por alguien de la familia (UNICEF, 2019).

Acompañar a sus hijos e hijas en la: capacidad para afrontar el estrés y la adversidad, sentimientos de seguridad, dominio y control, crianza adecuada, apego positivo, interacción positiva entre padres e hijos, habilidades de resolución de problemas, autoestima, crecimiento socioemocional, entre otras.

Alimentación Saludable. Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o reestablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades.

¿Sabías qué...?!

La prevalencia de sobrepeso u obesidad en México es más alta que en el promedio mundial, 76.8% de las personas adultas en el país (>20 años) viven con obesidad o sobrepeso, 34.1% con hipertensión y 14.4% con diabetes.

En este sentido los padres de familia o tutores deberán de cuidar la forma en que alimentan a sus hijos e hijas, pues de acuerdo con las guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana, existen seis grupos de alimentos: 1) verduras y frutas, 2) cereales 3) leguminosas y alimentos de origen animal, 4) lácteos, 5) azúcares y 6) grasas.

Se recomienda limitar el consumo de azúcares y grasas, o de alimentos y productos que las contengan en cantidades excesivas, para ello, existen sellos de advertencia en cada uno de los productos que consumen sus hijos e hijas.

Se recomienda el consumo de 8 a 10 vasos con agua sobre cualquier otra bebida.

Actividad física y hábitos de sueño.

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.

¿Sabías qué...?!

En México, 17.3% de las personas en edad adulta, 46.3% de las y los adolescentes y 84.6% de la población infantil, no cumplen con las recomendaciones de actividad física de la Organización Mundial de la Salud, por lo que se les ha clasificado como inactivos. Además, 43.6% de la población infantil dedica más de 2 horas frente a la pantalla, mientras que en promedio las y los adolescentes están sentados por 4.8 horas al día. Ante este panorama, resulta necesaria la promoción de la actividad física y reducción del tiempo dentro de las actividades cotidianas.

Recomendación para sus hijos e hijas de 5 a 17 años.