



VI JORNADAS SOBRE PARENTALIDAD POSITIVA

(MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD –
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS)

**PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
EN LA PRIMERA INFANCIA**



Pilar Campos Esteban

Área de Promoción de la Salud

S. G de Promoción de la Salud y Vigilancia en Salud Pública

DG Salud Pública, Calidad e Innovación. MSSSI





ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Programa de Parentalidad positiva



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Estilos de vida saludables en la primera infancia





ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Programa de Parentalidad positiva



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Estilos de vida saludables en la primera infancia





Objetivo y Oportunidad

Objetivo

Fomentar la salud y el bienestar de la población promoviendo **entornos** y **estilos de vida saludables**.

Oportunidad

Integrar y **coordinar** los esfuerzos de promoción de la salud y prevención entre todos los niveles, sectores y actores implicados.

Estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS

En el marco del abordaje de la cronicidad en el SNS

Estrategia aprobada por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud el 18 de diciembre de 2013

INFORMES, ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN 2014
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionyPrevencion.htm>





Recomendaciones y marcos de trabajo internacionales

Sexagésimo sexto periodo de sesiones
Tema 117 del programa
Seguimiento de los resultados de la Cumbre del Milenio

Proyecto de resolución presentado por el Presidente de la Asamblea General

Declaración Política de la Reunión de Alto Nivel de la Asamblea General sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles

Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases in the WHO European Region



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
17 OBJETIVOS PARA TRANSFORMAR NUESTRO MUNDO

HEALTH 2020

A European policy framework and strategy for the 21st century

EUROPE 2020

A European strategy for smart, sustainable and inclusive growth





ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Esperanza de vida y esperanza de vida en buena salud



80,1



85,5

esperanza de vida
WHO, 2016

82,8

64,5

63,9

65,1



esperanza de vida
en buena salud
Eurostat 2015



Values shown refer to life expectancy at birth. Light blue bars represent provisional estimates of healthy life expectancy at birth. Dark blue bars represent lost health expectancy, defined as the difference between life expectancy and healthy life expectancy.

World health statistics 2016: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. © World Health Organization 2016

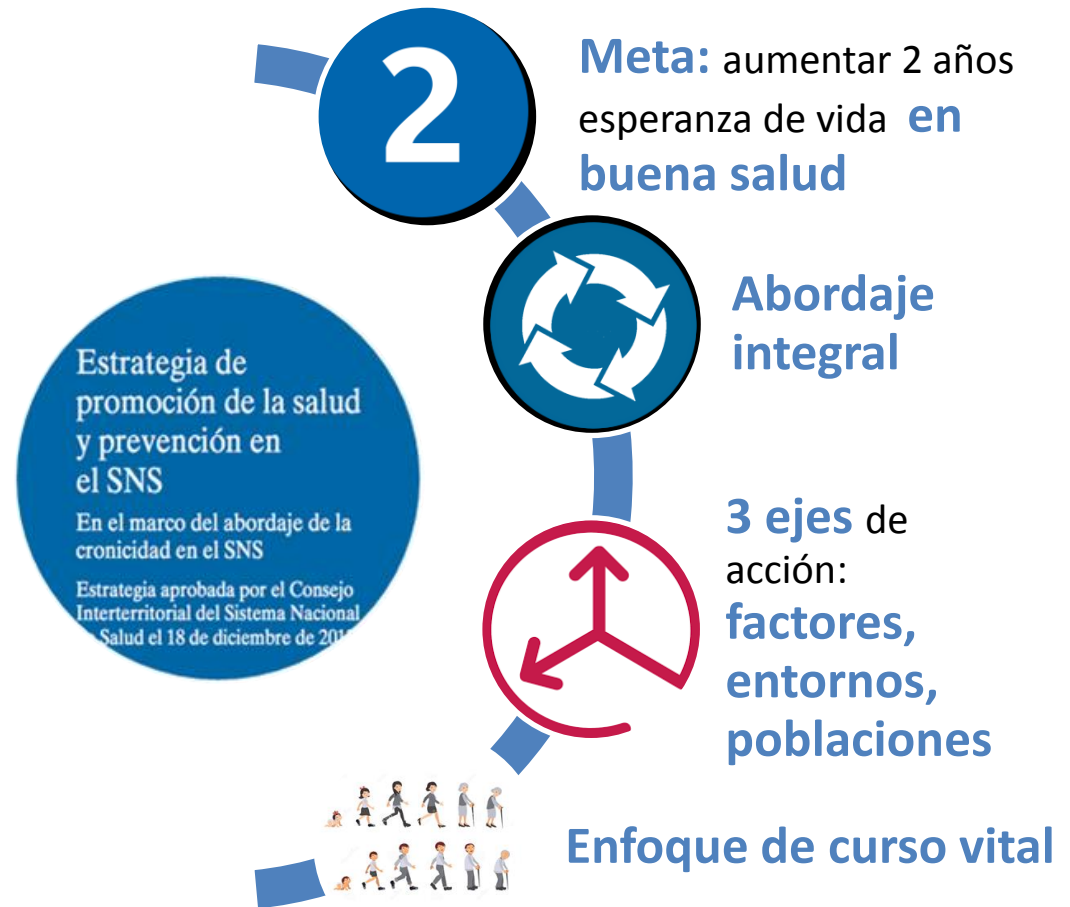


MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



Aprobada en 2013 por CISNS Horizonte temporal 2020

Invirtiendo en promoción de la salud y prevención disminuirémos la prevalencia de enfermedades crónicas y presumiblemente, viviremos más años y con mejor salud





Una estrategia en tres ejes



3 entornos

factores

6



2 poblaciones prioritizadas



- 15



+ 50



¿Por qué invertir en los primeros años?

Invertir en los primeros años aporta beneficios a la propia infancia, a las familias y a la sociedad.

Las inversiones en la primera infancia:

- Son las más rentables para la sociedad
- Mejoran el desarrollo
- Ejercen un impacto sobre la salud que dura toda la vida.
- Mejoran el aprendizaje escolar y las oportunidades futuras en la vida.
- Contribuyen a la equidad y la justicia social

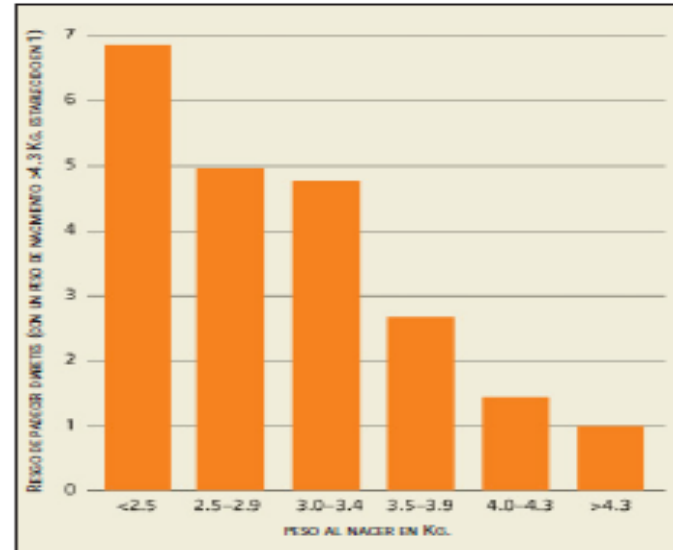


Los primeros años de vida



Fig. 2. Riesgo de padecer diabetes entre los varones de 64 años según su peso al nacer

Ajustado para el índice de masa corporal



En la primera infancia se establecen las bases fundamentales de la salud adulta.



Desarrollo de la primera infancia (DPI): un potente ecualizador

Desarrollo de la Primera Infancia:
Un *Potente* Ecualizador

Informe Final



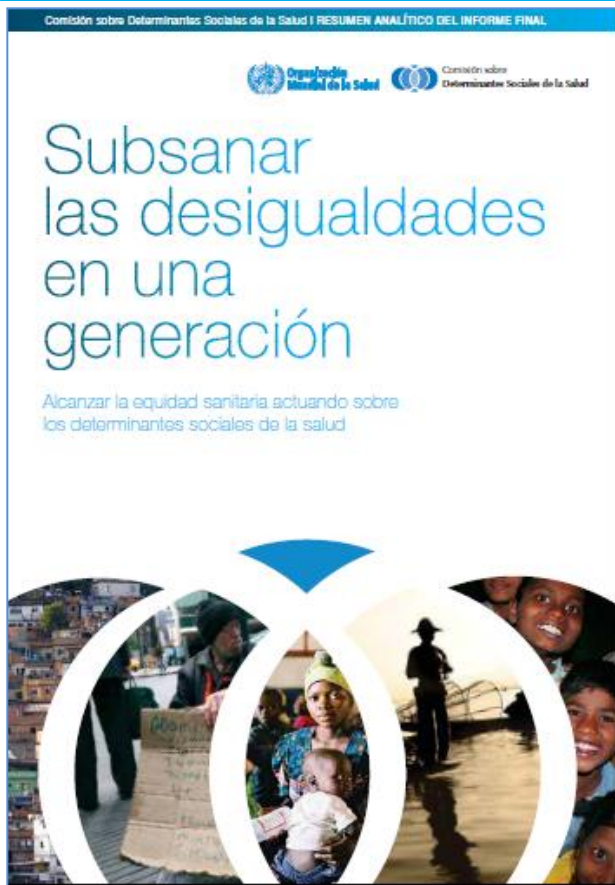
Lori C. Irwin
Arjumand Siddiqi
Clyde Herzman

- ✓ El DPI incluye el desarrollo de las áreas físicas, socio-emocionales y lingüístico-cognitivas.
- ✓ Las cualidades enriquecedoras de los entornos donde los niños y niñas crecen, viven y aprenden revisten suma importancia para su desarrollo.
- ✓ Las inversiones en la primera infancia permiten que más niños se conviertan en adultos sanos que puedan hacer un aporte positivo a la sociedad.

El desarrollo de la primera infancia fomenta la equidad



Organización Mundial de la Salud 2005 – 2008



Equidad desde el principio

Medidas que deben adoptarse

Todo enfoque integral que aborde los primeros años de vida requiere políticas coherentes, compromiso y liderazgo a nivel nacional e internacional. También exige un amplio conjunto de medidas que favorezca el desarrollo de la primera infancia y programas y servicios educativos que lleguen a todos los niños del mundo.

Comprometerse con una estrategia integral que aborde los primeros años de vida y ponerla en marcha, partiendo de los programas de supervivencia infantil existentes y ampliando el alcance de las intervenciones destinadas a la primera infancia para que incluyan el desarrollo socioemocional y lingüístico-cognitivo.

- Velar por que todos los niños, madres y otras personas que tengan niños a su cargo se beneficien de un amplio conjunto de programas y servicios de calidad para el desarrollo de la primera infancia, con independencia de su capacidad de pago.

Ampliar la cobertura y el ámbito de la enseñanza para incluir los principios de desarrollo de la primera infancia (desarrollo físico, socioemocional y lingüístico-cognitivo).

- Ofrecer a todos los niños y niñas una enseñanza primaria y secundaria obligatoria de calidad, con independencia de su capacidad de pago. Definir y eliminar los obstáculos a que se

http://www.who.int/social_determinants/thecommission/en/index.html





ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Programa de Parentalidad positiva



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Estilos de vida saludables en la primera infancia





❑ Objetivo principal:

- ❖ **Promover el bienestar emocional en la población infantil**

❑ Descripción:

- ❖ El Programa de Parentalidad positiva busca facilitar que los padres y madres, u otros adultos con responsabilidades educativas o familiares, adquieran **capacidades personales, emocionales y educativas** que les permitan implicarse de un modo eficaz en la construcción de una **dinámica de convivencia familiar positiva y en el desarrollo de modelos parentales adecuados** para los niños y niñas.
- ❖ **Mediante prácticas positivas de los padres u otras figuras parentales:**
 - ✓ Promover una crianza segura, agradable y no violenta y un ambiente sin conflictos para los niños y niñas
 - ✓ Promover las habilidades sociales, emocionales, del lenguaje, intelectuales y del comportamiento en los niños y niñas
 - ✓ **Promover estilos de vida saludables en la infancia**



Capacitación online.

“Parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 a 3 años. Curso online con actividades interactivas para familias y personas cuidadoras”

Más de 5.500
participantes

Curso **On line** gratuito

Ganar Salud y Bienestar de 0 a 3 Años

Si eres o vas a ser padre, madre, familiar o cuidador de niños o niñas en sus primeros años de desarrollo, te puede interesar este curso

¿Cuánto dura?
Aproximadamente 8 horas que podrás distribuir de la manera que decidas.

¿Cómo apuntarse?
A través del siguiente enlace: <http://aulaparentalidad-msssi.com> También disponible a través de: <http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/>
<http://familiasenpositivo.org/>

¿Qué áreas se tratan en el curso?
Se abordan cuatro áreas esenciales para un buen comienzo en la vida:

- El Vínculo del Apego
- La Alimentación
- La Actividad Física y el Juego
- El Descanso y el Sueño

DISPONIBLE ON-LINE DESDE
ENERO 2017

DURACIÓN: 8 horas

CONTENIDOS:

- El vínculo del apego
- La alimentación
- La actividad física y el juego
- El descanso y sueño



Capacitación online.

“Parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 a 3 años. Capacitación para el desarrollo de actividades presenciales grupales”

Capacitación “on-line” para padres, madres y otras figuras parentales

Los profesionales deben jugar un papel esencial facilitando a los padres la comprensión del desarrollo del niño ayudándoles a utilizar esta información en la educación de sus hijos, lo que requiere **formación continua**

EQUIDAD

Capacitación “online” para el desarrollo de actividades presenciales grupales de parentalidad positiva


- Herramientas para adaptación a situación presencial cuando haya que trabajar con poblaciones que así lo requieran



Capacitación online.

“Parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 a 3 años. Capacitación para el desarrollo de actividades presenciales grupales”

Plan de capacitación profesional de la EPSP



ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN EL SISTEMA NACIONAL DE SALUD

La **Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (SNS)**, en el marco del abordaje de la cronicidad, fue aprobada el 18 de diciembre de 2013 por el Consejo Interterritorial del SNS. El objetivo general de esta Estrategia es fomentar la salud y el bienestar de la población, promoviendo **entornos y un estilo de vida saludable**.

Uno de los pilares necesarios para su implementación, es el desarrollo de un plan de **capacitación de los profesionales** que van a desarrollar intervenciones de promoción de la salud y prevención primaria cuyo objetivo es empoderar a la población para ganar salud.

Esta capacitación, está basada en **metodología online** y consta de distintos módulos formativos dirigidos a profesionales sanitarios, técnicos de ayuntamientos, educadores, ONGs, y otros profesionales y personas que pueden contribuir a alcanzar los objetivos de esta Estrategia.

Todos los módulos dirigidos a profesionales sanitarios del SNS, van a contar con la **acreditación de la Comisión de Formación Continuada del SNS**.

Los módulos, van a ser ofertados de manera progresiva según se vayan desarrollando, ya que no es preciso seguir un orden determinado en este proceso formativo, al ser a su vez, independientes y complementarios.

A continuación se presentan los siguientes módulos:

Metodología del Consejo Breve de Salud Sobre Estilo de Vida	Disponible	Acreditado con 3,1 créditos
Educación para la Salud Individual Sobre Estilo de Vida	Disponible	Pendiente de acreditar
Educación Grupal	En desarrollo	Pendiente de acreditar
Detección y Manejo de Fragilidad y Caídas en las Personas Mayores	Disponible	Pendiente de acreditar
Programa de Parentalidad Positiva Desde el Nacimiento Hasta los Tres Años de Edad	Disponible	Pendiente de acreditar
Salud Local. Módulo Fundamental	Disponible	Pendiente de acreditar

Curso online sobre

**PARENTALIDAD POSITIVA:
GANAR SALUD Y
BIENESTAR DE 0-3 AÑOS**

Capacitación para el
desarrollo de actividades
presenciales grupales

(4ª Edición)

2 de octubre a
1 de diciembre de 2017

Acreditado por la Comisión de Formación Continuada de Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid con 8,6 créditos para las profesiones: Enfermería, Fisioterapia, Medicina, Nutrición Humana y Dietética, Psicología Clínica, y Terapia Ocupacional.

50 horas lectivas

Dirigido a profesionales relacionados con la atención, cuidado y educación de niños y niñas de 0 a 3 años





Capacitación online.

“Parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 a 3 años. Capacitación para el desarrollo de actividades presenciales grupales”

EDICIONES

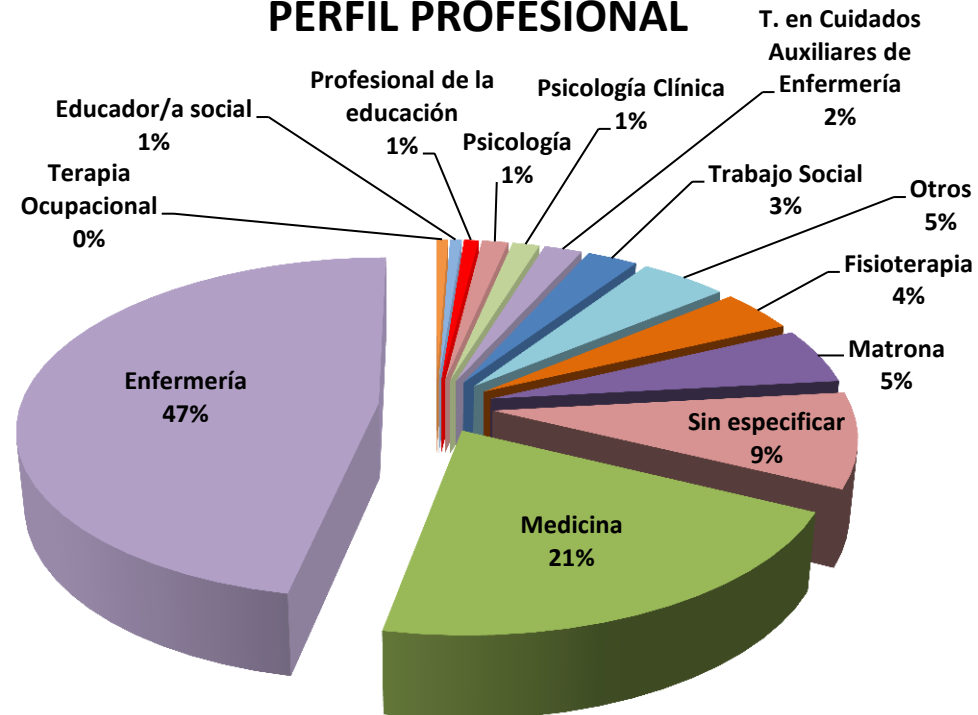
TOTAL 4 EDICIONES

Total alumnos inscritos	Total alumnos participan	Total alumnos que finalizan
4.066	3.341	2.523

Porcentaje de Participación	Índice de Aprovechamiento
76%	82%

Valoración General del curso
8,6

PERFIL PROFESIONAL





**WEB
ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE**



HOY puede ser un buen día para empezar una vida **más saludable**

Como ves hay varios cambios que puedes emprender. Te proponemos que empieces modificando aquello que te resulte más fácil. Comienza con pequeñas metas y, una vez conseguidas, tendrás más fuerza para plantearte nuevos retos.

Para una vida más saludable
¿Qué quieres cambiar?

- ¿Dejar de fumar?, ¿comer más saludable?, ¿beber menos?, ¿moverte más?, ¿estar más relajado?, ¿otro? Prioriza qué aspecto quieres mejorar
- ¿Puedes precisar lo que quieres conseguir? Escribe un objetivo concreto Algunos ejemplos: Caminar 30 minutos 5 días a la semana, tomar 3 piezas de fruta al día, no fumar, hacer ejercicios de relajación 1 vez a la semana, dedicarme 30 minutos todos los días...
- ¿Por qué quieres cambiarlo? ¿Hay algo que te molesta de tu estilo de vida actual? ¿Qué esperas ganar si cambias?
- ¿Qué necesitas hacer para conseguirlo?
- ¿Qué dificultades puedes encontrar?
- ¿Cómo te sientes respecto a tu estilo de vida actual? Algunas personas se sienten entusiasmadas o frustradas porque no se cuidan lo suficiente, otras tienen miedo de hacer cambios en su estilo de vida, otras sienten que necesitan ayuda, ¿y tú?
- ¿Cuánta importancia tiene en tu vida el cambio que quieres lograr? 0 ninguna importancia / 10 máxima importancia
- ¿Cuánta confianza o seguridad tengo en conseguir mi meta? 0 ninguna confianza / 10 máxima confianza

Curso **Online gratuito**

Ganar Salud y Bienestar de 0 a 3 Años

Si eres o vas a ser padre, madre, familiar o cuidador de niños o niñas en sus primeros años de desarrollo, te puede interesar este curso.

¿Cuánto dura?
Aproximadamente 8 horas que podrás distribuir de la manera que decidas.

¿Cómo apuntarse?
A través del siguiente enlace: <http://www.madriparentalidad.madrid.com> También disponible a través de: <http://www.vitrochecivildesaludable.madrid.es/> <http://familiaspositivo.org/>

¿Qué áreas se tratan en el curso?
Se abordan cuatro áreas esenciales para un buen comienzo en la vida:

- El Vínculo del Apego
- La Alimentación
- La Actividad Física y el Juego
- El Descanso y el Sueño

ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO. RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN

ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS (En el marco del abordaje de la cronicidad en el SNS)

ADAPTAR QUILAS AL RITMO DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS

¿AMOR Y...

ADAPTAR QUILAS AL RITMO DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS

¿AMOR Y...



Guía para la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

INFORMES, ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN 2015
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



RECS
Red Española de Centros de Salud

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

CONVOCATORIA 17

CONVOCATORIA DE AYUDAS A LAS ENTIDADES LOCALES 2017

En el año 2017, en el marco del Acuerdo de Colaboración entre el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y la Federación Española de Municipios y Provincias, se concederán ayudas a las Entidades Locales para el desarrollo de actuaciones en materia de salud, así como para la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud.

RECS ESTADÍSTICA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS





Aplicación LOCALIZA salud

**2.136 recursos de
parentalidad positiva**



<https://localizasalud.mssi.es/maparecursos/main/Menu.action>





ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Programa de Parentalidad positiva



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Estilos de vida saludables en la primera infancia





ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Estilos de vida saludables en la primera infancia



ACTIVIDAD FÍSICA

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

BIENESTAR EMOCIONAL

PREVENCIÓN CONSUMO DE TABACO

PREVENCIÓN CONSUMO DE RIESGO DE ALCOHOL

PREVENCIÓN DE LESIONES

<http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/>

http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Materiales_EstilosdeVidaSaludable.htm



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

Principales beneficios en menores de 18 años

Favorece un crecimiento y desarrollo saludable

Mejora la forma física, la función cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la masa ósea

Mejora las habilidades motrices, la postura y el equilibrio

Disminuye la grasa corporal y ayuda a mantener un peso saludable



Mejora la salud mental: mejora la autoestima, reduce los síntomas de ansiedad y depresión, y disminuye el estrés

Aumenta la concentración (ayuda a mejorar los resultados académicos)

Ofrece oportunidades de socialización y el aprendizaje de habilidades

Disminuye el desarrollo de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas en la vida adulta:

enfermedades del corazón

hipertensión

diabetes tipo 2

hipercolesterolemia

obesidad

osteoporosis

Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de pantalla. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. MSSSI, 2015.

ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO. RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN

ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA
SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS
(En el marco del abordaje de la
cronicidad en el SNS)

GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA ¹
Menores de 5 años	Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.	Fomentar el movimiento, el juego activo y disfrutar	Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos, a menos de una hora seguida.	< 2 años: No se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla. De 2 a 4 años: el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.
	Cuando ya andan	Al menos 180 minutos al día. Cualquier intensidad.	Realizar actividades y juegos que desarrollen las habilidades motrices básicas (correr, saltar, trepar, lanzar, nadar,...) en distintos ambientes (en casa, en el parque, en la piscina, etc.).		
5 a 17 años		Al menos 60 minutos al día. Intensidad moderada y vigorosa.	Incluir, al menos 3 días a la semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.	Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el transporte activo ² y las actividades al aire libre.	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un máximo de dos horas al día.
Personas adultas		Al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de las anteriores. Estas recomendaciones pueden alcanzarse sumando periodos de al menos 10 minutos seguidos cada uno.	Realizar, al menos 2 días a la semana, actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad. Los mayores de 65 años , especialmente con dificultades de movilidad: al menos 3 días a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio.	Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos cada una o dos horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo. Fomentar el transporte activo.	Limitar el tiempo delante de una pantalla.

Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de pantalla. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. MSSSI, 2015.

GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA ¹
Menores de 5 años	Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.	Fomentar el movimiento, el juego activo y disfrutar	Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos, a menos de una hora seguida.	< 2 años: No se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla. De 2 a 4 años: el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.
	Cuando ya andan	Al menos 180 minutos al día. Cualquier intensidad.	Realizar actividades y juegos que desarrollen las habilidades motrices básicas (correr, saltar, trepar, lanzar, nadar,...) en distintos ambientes (en casa, en el parque, en la piscina, etc.).		





Estilos de vida saludable



Actividad Física y Sedentarismo



Prevención del Tabaquismo



Alimentación saludable



Consumo de riesgo y nocivo de alcohol



Seguridad y lesiones no intencionales



Bienestar Emocional



Novedades

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad lanzó el 4 de Noviembre esta página web sobre estilos de vida saludable dirigida a toda la población. Esta página web surge como parte de las acciones de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud y su finalidad es proporcionar información útil y de calidad, ajustada a las diferentes necesidades de la ciudadanía; en ella podrás encontrar recomendaciones, herramientas interactivas, vídeos y otros materiales y recursos de utilidad para hacer más saludables nuestros estilos de vida.



Embarazo



Población adulta



Menores



Personas mayores



Jóvenes

Herramientas interactivas



¿Eres realmente una persona activa? Descúbrelo aquí



¿Cómo es mi alimentación? Descúbrelo aquí



¿Cuál es tu consumo de alcohol? Descúbrelo aquí

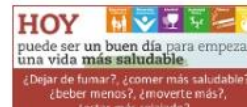


¿Cuál es tu consumo de tabaco? Descúbrelo aquí

Mapa de recursos



Propóntelo





Actividad Física y Sedentarismo



Prevención del Tabaquismo



Alimentación saludable



Consumo de riesgo y nocivo de alcohol



Seguridad y lesiones no intencionales

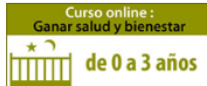
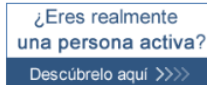


Bienestar emocional

» Actividad física

- » Qué es actividad física
- » Beneficios para la salud
- » Recomendaciones actividad física
- » Da el paso

» Sedentarismo



Descargar PDF

- » Inicio > Actividad Física y Sedentarismo > Actividad física > Recomendaciones actividad física
- » Vídeos con Ejercicios para menores de 1 año y para adultos

Vídeo con ejemplos de ejercicios sencillos para menores de 1 año

Este vídeo muestra ejemplos de ejercicios sencillos para introducir progresivamente a menores de 1 año, divididos por grupos de edad:

- » Hasta 3 meses
- » De 3 a 6 meses
- » De 6 a 9 meses
- » Más de 9 meses

- » Lo más importante es fomentar el movimiento, el juego activo y disfrutar
- » La clasificación por edades es orientativa y flexible
- » Comenzar con los ejercicios que más se adecuen a su grupo de edad, teniendo en cuenta que cada niño y niña tiene un desarrollo diferente



ACTIVIDAD FÍSICA PARA MENORES DE 1 AÑO

Este vídeo se ha realizado en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en

Ejemplos de ejercicios sencillos para menores de 1 año

Descarga aquí el documento explicativo del vídeo



ACTIVIDAD FÍSICA PARA MENORES DE 1 AÑO

Este vídeo se ha realizado en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en



Ejemplos de ejercicios sencillos para menores de 1 año

[Descarga aquí el documento explicativo del video](#) 

¿Cómo comer mejor?

¿Por qué comer mejor?

- ✓ Para vivir más años y con buena salud.
- ✓ Porque tu forma de alimentarte hoy es decisiva para tu salud futura.



- ➔ **Toma frutas y verduras.**
Lo ideal: consumir como mínimo 5 raciones al día, preferentemente frescas.



- ➔ **Bebe agua,** es la bebida más saludable.
Limita al máximo las bebidas azucaradas, y no abuses de las “dietéticas” o sin azúcar. Su consumo diario es poco recomendable.



- ➔ **Compra alimentos frescos.**
Evita los alimentos precocinados (platos preparados), los procesados (como hamburguesas, salchichas o algunos embutidos) y la bollería industrial.



- ➔ **Come con menos sal.**
Reduce el consumo de alimentos procesados ya que contienen mucha sal; limita, por ejemplo, las salsas o aliños ya preparados.



- ➔ **Lee el etiquetado de los productos que compras.**
Evita aquellos que contengan grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas y limita aquellos con aceites de coco o palma.

La alimentación de los niños españoles:

Exceso de calorías

Elevada ingesta de grasas y proteínas (sobre todo de carne)

Insuficiencia de hidratos de carbono (sobre todo los complejos de absorción lenta: pasta, arroz, patata, pan)

Escaso consumo de legumbres, fruta y verdura.

Alimentación saludable:

Moderaremos el consumo de:

- Carnes (sobre todo productos derivados del cerdo)
- productos grasos

Favoreceremos la ingesta de:

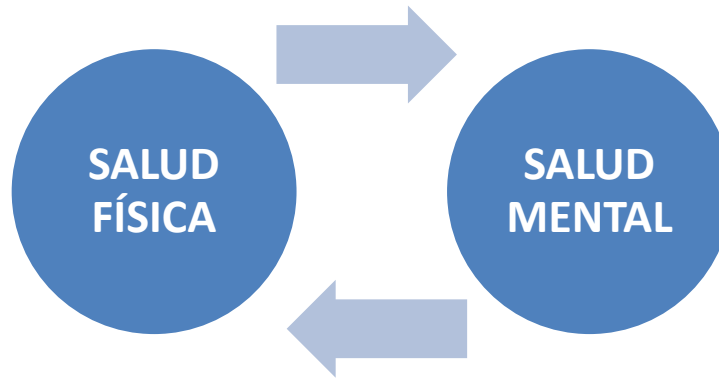
- hidratos de carbono complejos (arroz, pasta, patatas)
- fruta
- verdura y legumbres.



En resumen se aconseja aumentar los primeros platos y guarniciones y disminuir el tamaño del filete o pescado.

La dieta debe ser equilibrada y variada en platos, sabores, texturas, consistencia e incluso colores, para acostumbrar al paladar y lograr un adecuado aporte nutritivo.

- ❑ Los **cimientos de una buena salud mental** se desarrollan ya durante el embarazo, el parto, la primera infancia y la niñez, para posteriormente consolidarse a lo largo de toda la vida
- ❑ Los vínculos entre salud física y salud mental son **bidireccionales**:



El bienestar emocional contribuye por sí mismo a **mejorar nuestra salud**. **Sentirse bien**, además, nos motiva a adoptar estilos de vida más saludables.

Las emociones influyen sobre tu estilo de vida



Cuando te sientes bien, tienes más ganas de cuidarte, estás más motivado para hacer actividad física o te resulta más fácil alimentarte de forma saludable. A su vez, llevar un estilo de vida que incorpora actividad física, descansar bien o comer sano hará que aumenten tus emociones positivas.

Siéntete mejor y conecta



El Vínculo del Apego



Sentirse bien es algo sobre lo que puedes influir

CONECTA



...CON TIGO

- **Sé consciente** de lo que vives, de lo que está pasando en cada momento, de cómo te sientes y de tus emociones. Te ayudará a disfrutar más de lo que te rodea y a conocerte mejor.
- **Disfruta** del momento y valora las pequeñas cosas que nos da la vida.
- **Quiérete y acéptate** como eres, con tolerancia, humor y mucho amor.
- No dejes de **aprender cosas nuevas**, mejorará tu autoestima y la confianza en ti mismo.
- **Trabaja tus emociones.** Si alguna situación te produce malestar, trata de identificar la causa que lo origina y de manejar los pensamientos que disparan tu ansiedad. Intenta cambiar lo que puedas y si no puedes, al menos, procura mirarlo desde otro punto de vista. Trata de relativizar.
- **Dedica un rato** al final del día a pensar en todo lo que te ha pasado, e intenta sacarle algo bueno.



...CON LOS DEMÁS

- **Relaciónate** con los que tienes alrededor: familia, amigos, vecinos o compañeros de trabajo. Podrás intercambiar emociones, experiencias y sentimientos.
- **Sé amable.** Basta con pequeños gestos como sonreír o dar las gracias.
- **Crece o refuerza redes sociales.** Ayudar, apoyar y trabajar con los demás con un objetivo común, es bueno para nuestro bienestar emocional, además de ayudar a reforzar o crear relaciones sociales.
- **Expresa tus emociones positivas**, te ayudará a fomentarlas.
- **Comparte** lo que sientes. Contar lo que te pasa te ayudará a afrontar mejor los problemas. Pide ayuda a las personas con las que tienes confianza.
- **Apóyate** en la gente que te rodea. Déjate ayudar y recuerda que tú también te sientes mejor cuando ayudas a tus familiares y amigos.



...CON EL ENTORNO

- **Disfruta de tu entorno**, párate a mirar lo que tienes a tu alrededor y trata de aprender a valorarlo.
- Los **espacios verdes** y la naturaleza mejoran nuestro estado de ánimo. Además, realizar actividades al aire libre reporta beneficios a tu bienestar emocional.
- Conoce **tu barrio**. Localiza los recursos y actividades que tienes cerca y que te pueden ayudar a sentir mejor: parques, centros culturales, centros de día, bibliotecas, polideportivos, asociaciones, etc.



HUMO DE SEGUNDA MANO

Durante el embarazo y después del parto,
protege a niños y niñas del humo de segunda mano

COMPLICACIONES

Embarazo

- aborto espontáneo
- parto prematuro
- bajo peso al nacer



Problemas del desarrollo del niño

- aumenta la probabilidad de:
 - bronquitis,
 - asma,
 - neumonía,
 - enfermedad del oído medio
 - infecciones
- en niños/as asmáticos expuestos los síntomas son más severos y frecuentes
- síndrome de muerte súbita del lactante
- peor salud en conjunto
- mayor absentismo escolar
- mayor riesgo de ser fumadores



Mantén tu casa y tu coche libres de humo:



Aunque no lo veas, aunque abras las ventanas,
el humo tiene efectos tóxicos.

No existe ningún nivel seguro de exposición,
ni ningún dispositivo que elimine el humo de tabaco,
ni sus productos tóxicos del ambiente.



Si todavía fumas, hazlo **siempre fuera de la casa o de cualquier lugar cerrado.** Si fumas en un balcón o en una galería, cierra completamente la puerta de acceso.



Las sustancias residuales se depositan en las superficies y la ropa, donde persisten durante mucho tiempo y pueden generar **otros productos dañinos secundarios: Humo de tercera mano.**

Siempre que puedas, escoge ambientes libres de humo cuando estés fuera del hogar.



Alcohol
¿Cuánto es mucho?

ALCOHOL EN EL EMBARAZO

El alcohol es un **agente teratogénico**: atraviesa con gran rapidez la placenta e interfiere en el desarrollo. No hay un consenso a nivel científico sobre el nivel de riesgo o el **umbral** por debajo del cual el alcohol no es teratogénico, sin embargo, sí hay unanimidad en cuanto a las recomendaciones: durante el embarazo no se debería consumir alcohol.

Durante toda la gestación no hay un periodo de tiempo ni una cantidad de consumo que se pueda considerar segura, y todo tipo de bebidas que contengan alcohol son perjudiciales. Por ello, si se está embarazada o en proceso de estarlo, debe evitarse beber alcohol.



ALCOHOL EN LA LACTANCIA

Todo el alcohol consumido por la madre es transferido a la leche materna y consumido por el bebé, pudiendo alterar su sueño y su desarrollo motor e interferir en su aprendizaje temprano.

La recomendación es que durante la lactancia no se deberían consumir bebidas con contenido alcohólico y, si se consumen, no se dará de mamar hasta que el alcohol haya sido eliminado del cuerpo de la mujer.



Daños potenciales el consumo de alcohol durante el embarazo

Aborto

Bajo peso al nacer

Espectro Alcohólico Fetal

Síndrome Alcohólico Fetal

Anormalidades faciales

Cabeza pequeña, baja estatura y peso corporal

Problemas de coordinación

Hiperactividad

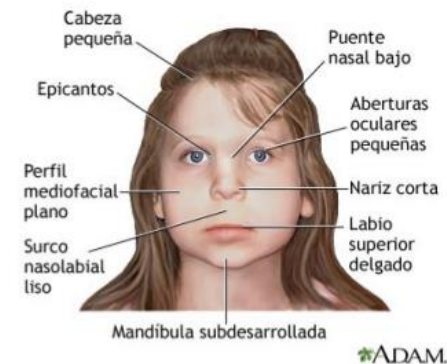
Dificultades de atención, para hablar y expresarse

Poca memoria, dificultades para razonar y comprender

Bajo cociente intelectual

Problemas con la vista y el oído

Problemas de corazón, riñones y huesos

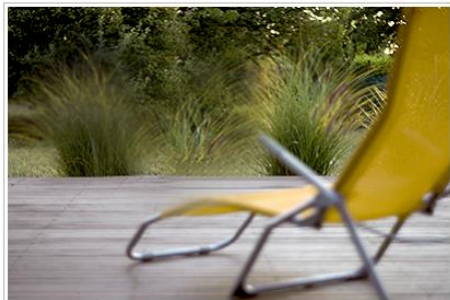


Estos defectos van a tener un gran impacto tanto sobre el niño o la niña como sobre su entorno familiar y social y son totalmente prevenibles si no se consume alcohol durante el embarazo.



- Actividad Física y Sedentarismo
- Prevención del Tabaquismo
- Alimentación saludable
- Consumo de riesgo y nocivo de alcohol
- Seguridad y lesiones no intencionales**
- Bienestar Emocional

- Embarazo
- Población adulta
- Menores**
- Personas mayores
- Jóvenes



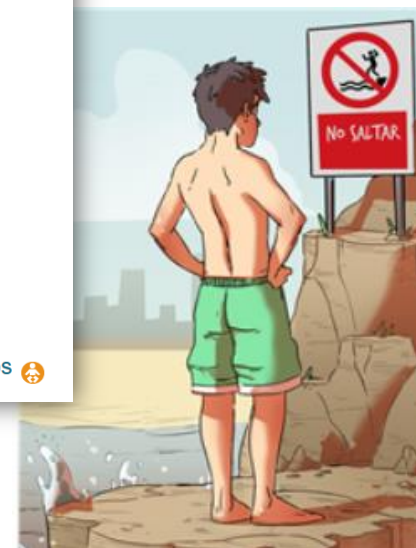
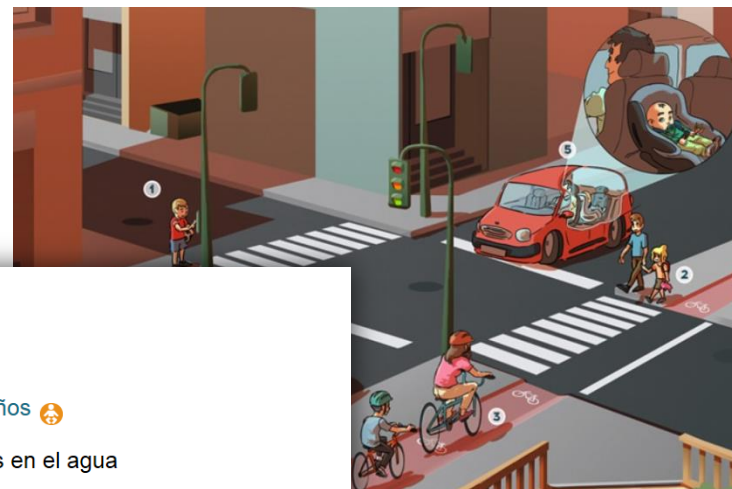
Novidades

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad lanzó el 4 de Noviembre esta página web sobre estilos de vida saludable dirigida a toda la población. Esta página web surge como parte de las acciones de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud y su finalidad es proporcionar información útil y de calidad, ajustada a las diferentes necesidades de la ciudadanía; en ella podrás encontrar recomendaciones, herramientas interactivas, vídeos y otros materiales y recursos de utilidad para hacer más saludables nuestros estilos de vida.



Seguridad y lesiones no intencionales

- » Prevención de lesiones de tráfico
 - Prevención de lesiones de tráfico en niños
- » Prevención de ahogamientos y otros accidentes en el agua
 - Prevención de ahogamientos y otros accidentes en el agua en niños
- » Prevención de caídas
 - Prevención de caídas en niños
- » Prevención de quemaduras
 - Prevención de quemaduras en niños
- » Prevención de envenenamientos e intoxicaciones
 - Prevención de envenenamientos e intoxicaciones en niños
- » Prevención de asfixia, atragantamiento y estrangulamiento
 - Prevención de asfixia, atragantamiento y estrangulamiento en niños





**ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS**

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

