



El bienestar comienza en casa

5 maneras de enseñar hábitos saludables a los niños

Las acciones, comportamientos y hábitos de los padres pueden influir en sus hijos incluso hasta la edad adulta. Para criar niños que se conviertan en adultos sanos e íntegros, es útil tener en cuenta estas cinco dimensiones del bienestar: emocional, física, económica, comunitaria y ocupacional. Los siguientes son algunos consejos para cada una de estas dimensiones.

Emocional: Cree un entorno en el que los niños se sientan seguros para expresar sus sentimientos. Fomente las conversaciones abiertas, muestre empatía y valide sus sentimientos. Realice algunas actividades sencillas, como respirar profundamente o pasear por la naturaleza. Promueva la gratitud pidiéndoles que mencionen algo por lo que están agradecidos cada día.

Física: Integre el movimiento en las rutinas diarias. Al demostrar que el ejercicio es una parte divertida de la vida, usted ayudará a encaminar a sus hijos hacia una vida saludable. Estas son otras formas de predicar con el ejemplo en relación con la salud física: Acuda al médico para realizarse chequeos, cepílese los dientes y use el hilo dental como parte de una divertida rutina nocturna y póngase las vacunas recomendadas.

Financiera: Nunca es demasiado pronto para inculcar conocimientos financieros y ayudar a que sus hijos aprendan sobre el poder de ganar dinero, ahorrar y presupuestar. Ofrezca a sus hijos un pago por realizar las tareas domésticas y sugiera que hagan trabajos sencillos en casa o en el vecindario para ganar algo de dinero.

Comunitaria: Ayude a sus hijos a formar relaciones sanas sirviéndoles como un ejemplo de la comunicación respetuosa y ofreciéndoles oportunidades para desarrollar relaciones con sus compañeros. Considere la posibilidad de participar en opciones de voluntariado adecuadas para los niños. Ejemplos: Hacer diligencias o encargos para un vecino anciano, organizar una venta de pasteles y donar el dinero a una organización benéfica, o pasear perros de un refugio de animales.

Ocupacional: Las tareas apropiadas a la edad pueden servir para inculcar una buena ética del trabajo y un sentido del logro. Las investigaciones revelan que los niños que hacen tareas domésticas tienen una mayor autoestima, son más responsables y están mejor preparados para afrontar las adversidades.



**¿Quiere
saber más?**

Visite
Blog.PacificSource.com

