

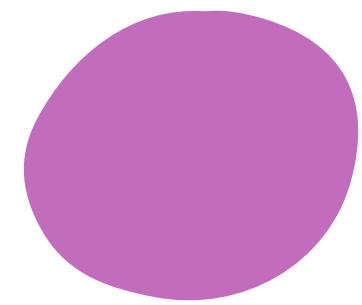


BIENESTAR

INTEGRAL PARA

TODA LA

|| **FAMILIA** ||



¿Qué es el bienestar integral?



Es el desarrollo de forma equilibrada del bienestar físico, social, emocional y mental, a partir de hábitos saludables, relaciones afectivas positivas y la convivencia basada en el respeto y la colaboración.

Una familia que promueve el bienestar favorece el desarrollo infantil, fortalece la salud y contribuye a una mejor calidad de vida para sus integrantes.





Cuidados afectivos



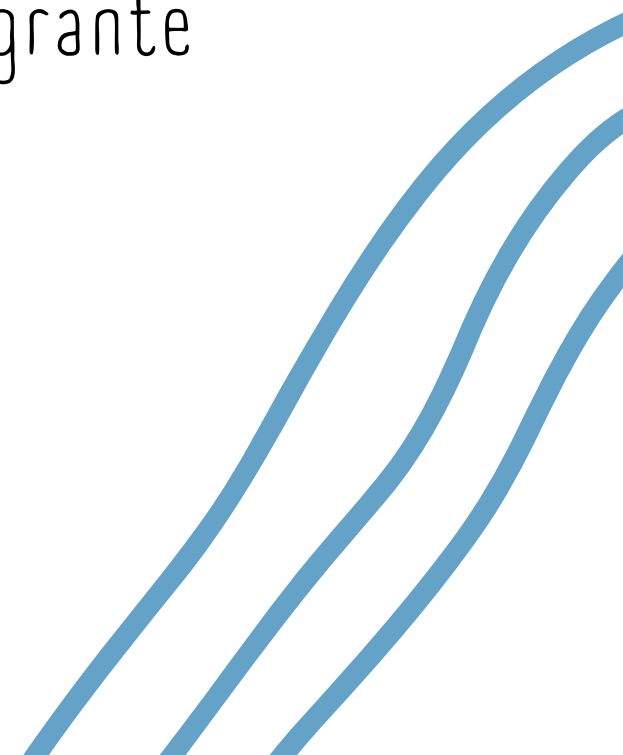
Son acciones del día a día que fortalecen los vínculos familiares y generan un ambiente seguro y protector

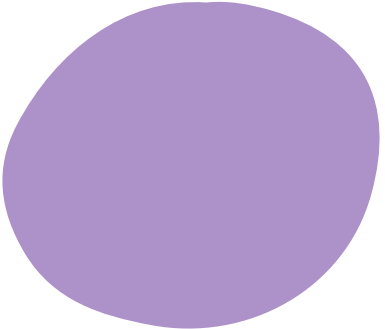
Son importantes porque:

- Incrementan la autoestima y confianza
- Favorecen el desarrollo emocional y social
- Disminuyen el estrés y ansiedad
- Fortalecen la resiliencia
- Promueven relaciones familiares sanas

Cómo se promueven:

- Escuchar con atención y empatía
- Expresar cariño
- Validar las emociones de cada integrante
- Brindar apoyo y acompañamiento
- Compartir tiempo de calidad
- Reconocer logros y esfuerzo





Establece hábitos y rutinas

Beneficios

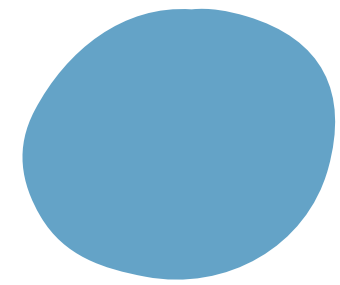
- Brindan estructura, seguridad y organización
- Favorecen la autonomía
- Promueven hábitos saludables
- Reducen el estrés y los conflictos
- Desarrollan la responsabilidad

Hábitos recomendados

- Alimentación sana y equilibrada
- Horarios de sueño de acuerdo con la edad
- Uso responsable de pantallas
- Actividad física diaria
- Tiempos de lectura y aprendizaje
- Participación en tareas del hogar
- Tiempo de calidad en familia

Recuerda

- Adaptar las rutinas de acuerdo con la edad
- Mantener horarios regulares
- Ser constantes pero flexibles
- Involucrar a toda la familia



Pautas de convivencia familiar

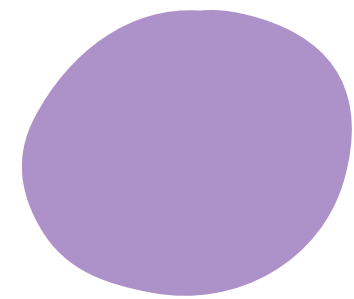
Principios básicos

- Comunicación abierta
- Respeto mutuo
- Cooperación
- Empatía
- Resolución pacífica de problemas
- Igualdad de responsabilidades

Estrategias

- Establecer reglas claras
- Resolver conflictos a través de acuerdos
- Dialogar
- Compartir actividades recreativas
- Fomentar la participación
- Reconocer y valorar las diferencias

Evitar: Gritos e insultos, violencia de cualquier tipo, descalificaciones, comparaciones negativas, falta de escucha.



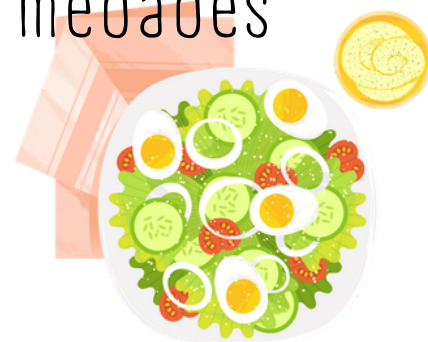
Alimentación saludable



Una alimentación saludable aporta los nutrientes necesarios para el crecimiento, el aprendizaje, la prevención de enfermedades y el bienestar físico y emocional.

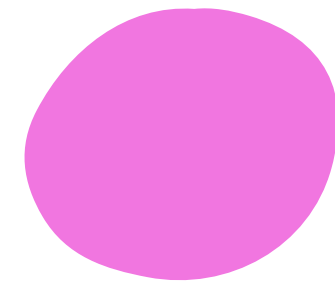
Es importante porque:

- Fortalece el sistema inmune
- Mejora la concentración, aprendizaje y memoria
- Favorece un crecimiento y desarrollo adecuados
- Mantiene un peso saludable
- Reduce el riesgo de enfermedades



Recomendaciones:

- Consumir frutas y verduras
- Incluir proteínas saludables
- Incluir cereales integrales y alimentos ricos en fibra
- Beber suficiente agua
- Compartir alimentos en familia, favoreciendo hábitos alimentarios positivos
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas, alimentos ultraprocesados y con exceso de grasas y sodio



Movimiento diario



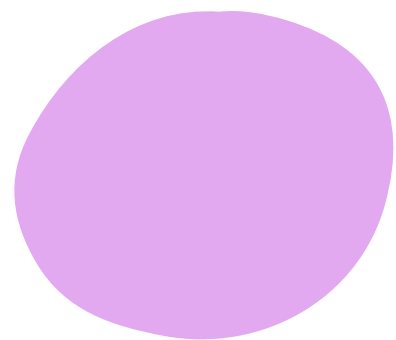
Beneficios:

- Fortalece músculos y huesos
- Favorece un peso saludable
- Reduce el estrés y la ansiedad
- Mejora la salud cardiovascular
- Mejora el estado de ánimo
- Promueve un mejor descanso
- Fortalece la convivencia familiar

Actividades:

- Pasear en bicicleta
- Jugar al aire libre
- Caminar juntos
- Practicar algún deporte
- Bailar en casa
- Reducir tiempo frente a pantallas
- Utilizar escaleras en lugar de elevador





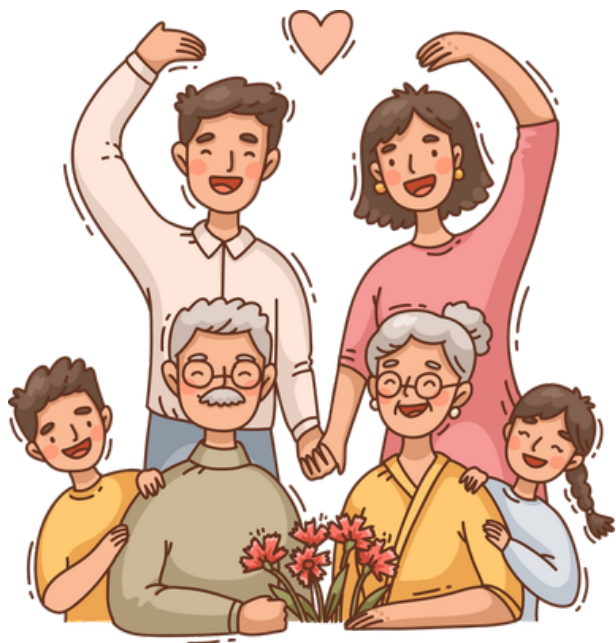
Recomendaciones sobre actividad física

- **Niñas, niños y adolescentes:** al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o fuerte.
- **Personas adultas:** entre 150 y 300 minutos por semana de actividad física moderada o entre 75 y 150 minutos de actividad fuerte, además de realizar ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos días por semana.

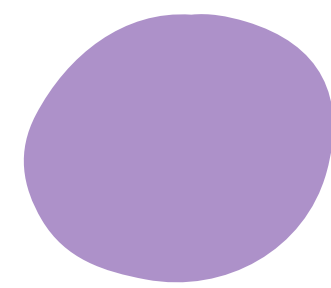


● Beneficios para toda la familia

Una familia que fortalece los cuidados afectivos, establece hábitos saludables y mantiene una convivencia respetuosa logra:



- Mayor bienestar emocional
- Mejor salud física y mental
- Relaciones familiares más fuertes
- Mejor rendimiento escolar
- Desarrollo de habilidades sociales
- Prevención de conductas de riesgo
- Mayor capacidad para afrontar dificultades



Referencias

- Organización Mundial de la Salud, [OMS]. (2025). Salud mental. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud, [OMS]. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. <https://pronamsalud.csg.gob.mx/actividad-fisica-oms.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. [OPS]. (s.f.). Alimentación saludable. <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
- UNICEF. (2018). CUIDADO CARIÑOSO Y SENSIBLE PARA EL DESARROLLO EN LA PRIMERA INFANCIA. <https://www.unicef.org/nicaragua/media/516/file/Cuidado%20cari%C3%B1oso.pdf>
- Instituto Mexicano del Seguro Social. [IMSS]. (s.f.). Plato del Bien Comer. <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/platobiencomer>

