

# BIENESTAR HOY

ACCIONES POR LA SALUD, INTEGRACIÓN Y FORTALECIMIENTO FAMILIAR

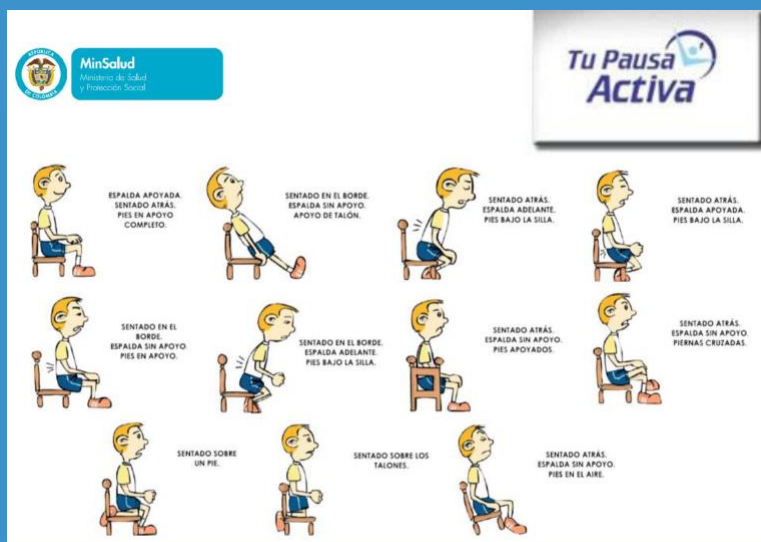


Gráfico disponible en <<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/estrategia-nal-somos-todo-oidos-2017.pdf>>

## CRIANZA POSITIVA

### FAMILIAS BUENA ONDA

Las familias podemos educar sin recurrir al castigo, estableciendo límites firmes, haciendo acuerdos, incluyendo a niñas y niños en la búsqueda de soluciones.

## SALUD AUDITIVA

### SOMOS TODO OIDOS

Observemos pautas de auto-control y autoregulación en el uso de las tecnologías para el cuidado de la audición. Regulemos el volumen de los aparatos de audio personales, limitemos el tiempo de exposición al ruido y realicemos pausas.

## HÁBITOS SALUDABLES

### ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

Fomentemos la práctica de actividades físicas, por lo menos, 60 minutos diarios. Es posible, salir al parque dos veces al día, aprovechando el tiempo de descanso durante la jornada escolar y en las tardes. Juntos en familia generamos el cambio y es más divertido.



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Promovamos una alimentación saludable en nuestro hogar y aprendamos a reconocer los alimentos menos saludables. Consulte en el Kit PaPaz #AlimentaciónSana una guía sobre qué son los productos comestibles ultraprocesados o #ComidaChatarra @RedPaPaz #NoComasMásMentiras

## Únete a esta noble causa

Los programas y actividades de la Asociación son posibles gracias al apoyo de nuestras familias a través de su afiliación anual. Nuestro reto es llegar a tener 215 familias afiliadas a comienzos de noviembre para no comprometer la sostenibilidad de la Asociación durante el 2021.

Visite nuestra página para [apoyarnos](#):

<https://www.asopadresgimnorte.org/afiliaciones/>



## #HABLEMOSENFAMILIA SOBRE RIESGOS EN INTERNET

TE PROTEJO

¿Qué podemos hacer madres, padres y cuidadores ante riesgos digitales? Conocer los riesgos, prepararnos, monitorear y reportar.

#HablemosEnFamilia acerca de los riesgos que pueden afrontar en Internet: Contactos, contenidos y conductas.

Reporte en [www.teprotejo.org](http://www.teprotejo.org) o el App #TeProtejo situaciones que puedan poner en riesgos a niñas, niños y adolescentes en los entornos digitales.

¿Desea compartir sus inquietudes, comentarios o sugerencias de curso? Contacte al delegado de curso. Ellos están atentos para ayudar. Su participación cuenta. Consulte [aquí](#) el nombre de su delegado.

## PREVENCIÓN EN EL CONSUMO DE NICOTINA

CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

Los cigarrillos electrónicos son dañinos y especialmente riesgosos para niñas, niños y adolescentes. La nicotina afecta el desarrollo del cerebro, es adictiva y aumenta el riesgo de padecer cáncer, enfermedades cardiovasculares y pulmonares #VapearNoEsSeguro @RedPaPaz

Para más información visite:

<https://newsinhealth.nih.gov/2020/05/risks-vaping>

