



PROMOCIÓN DEL AUTOCAUIDADO NIÑOS Y ADOLESCENTES



649.3

A287

Ahumada Tejera, Angélica María

Promoción del autocuidado en niños y adolescentes / Angélica María Ahumada Tejera; Verónica del Carmen Castro Bocanegra; Maryarena Castro Leones; Luisa Fernanda González Ángel. -- Cartagena de Indias: Corporación Universitaria Rafael Núñez; Ediciones UniNúñez, 2024.

54 páginas; ilustradas con fotografías a color

ISBN: 978-628-96421-2-4

1. Niños – Hábitos alimenticios. 2. Niños – Nutrición 3. Adolescentes – Hábitos alimenticios 4. Adolescentes – Nutrición I. Castro Bocanegra, Verónica del Carmen II. Castro Leones, Maryarena III. González Ángel, Luisa Fernanda; IV. Tit



Corporación Universitaria Rafael Núñez.
Ediciones Uninúñez.
Centro Calle de la Soledad No. 5-70.
Cartagena de Indias, Colombia.

ISBN: 978-628-96421-2-4

Edición: 2024.

Depósito legal ante la Biblioteca Nacional de Colombia: DD- -028772

Rector: Miguel Ángel Henríquez López.

Secretaría General: Bibiana Henríquez López.

Vicerrectora académica: Patricia de Moya Carazo.

Directora Investigación: Judith Herrera Hernández.

Directora Ext – Educ Cont y Proy Social: Dayra Sánchez Pineda.

Decano Facultad de Ciencias de la Salud: Gustavo De la Hoz Herrera

Directora Académica Programa de Medicina: Teresita Tuñón Hidalgo.

Directora Administrativa Programa de Medicina: Mónica Rocha Carrascal

El contenido de esta obra es opinión única y exclusiva de los autores y son ellos los responsables directos sobre el contenido. La Corporación Universitaria Rafael Núñez y Ediciones Uninúñez, no tienen responsabilidad en las opiniones aquí expresadas.



Versión 4.0

Usted es libre de:

Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.

Adaptar — remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente.

La licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia.

Bajo los siguientes términos:

Atribución — Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.

No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales ni medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.

PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

INVESTIGADORES:

Angelica Maria Ahumada Tejera
Verónica del Carmen Castro Bocanegra

COINVESTIGADORES:

Maryarena Castro Leones
Luisa Fernanda González Ángel

ASESORES:

Aracely Tejera Ahumada
Luis Fernando Rodríguez

DISEÑADORA GRÁFICA:

Luisa Fernanda González Ángel
Angelica Ahumada Tejera

PARES EVALUADORES

1. Lourdes Romero Tapia
2. Constanza Vera
3. Carmen Cantillo León
4. Katleen Nieves Fernandez
5. Noris Alcazar Cassiani
6. Evelia Perez Chica
7. Isila Bustamante Martinez
8. Dunia Ahumada Barraza
9. Nora Pedroza Mendoza
10. Margarita Mendoza Rodriguez

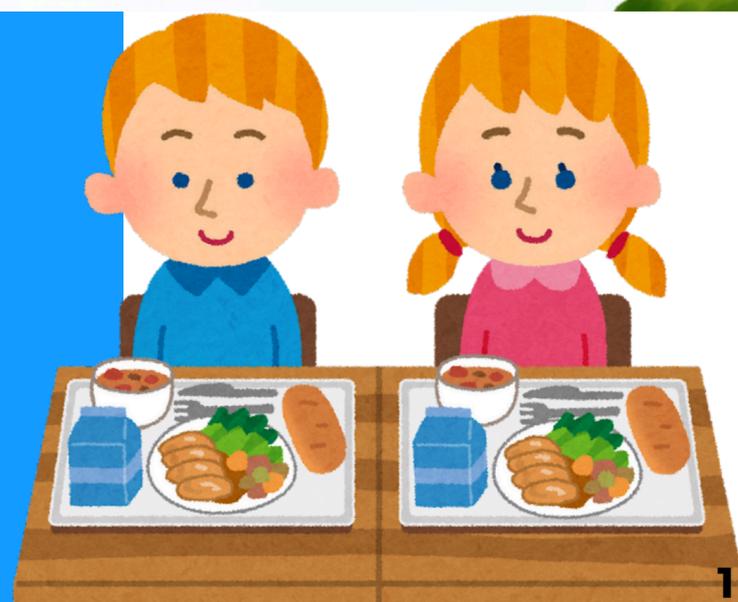


ÍNDICE

Unidad 1.

Hábitos Alimenticios

- Alimentación saludable
- Plato saludable
- Consejos prácticos



1



2

Unidad 2.

Hábitos de Higiene

- Lavado de manos
- Higiene oral
- Higiene corporal
- Consejos prácticos

Unidad 3.

Hábitos de Actividad Física

- Importancia de la actividad física
- Tipos de ejercicios
- Consejos prácticos



3

CONTEXTUALIZACIÓN DEL RECURSO

El autocuidado es una práctica esencial para el desarrollo saludable de niños y adolescentes, abarcando áreas como la higiene personal, la nutrición, el ejercicio, y la salud mental. En este contexto, es fundamental analizar cómo se promueve el autocuidado en diversas circunstancias y qué factores influyen en su efectividad. (1)

Existen diversos factores que pueden influir en la promoción del autocuidado en niños y adolescentes, entre estos factores se destacan el entorno social y cultural, Las normas sociales, el sistema educativo, la falta de conocimiento, actitudes negativas hacia la salud y limitaciones en el acceso a recursos adecuados. Teniendo en cuenta este último, el acceso a la tecnología es importante, ya que, al no poder tener acceso a estos recursos, se pierden nuevas oportunidades para la promoción del autocuidado debido a la poca o nula accesibilidad a aplicaciones móviles, plataformas en línea y otras herramientas digitales, que pueden proporcionar recursos educativos, recordatorios y seguimiento del progreso en el autocuidado. (2,3,4,5)

Esta guía está diseñada para alcanzar a un público diverso que incluye niños, adolescentes, padres de familia, cuerpo docente y cualquier persona interesada en adquirir conocimientos sobre hábitos saludables para el mejoramiento de la calidad de vida, sobre todo en ambientes familiares y escolares.

RECOMENDACIONES PARA LOS USUARIOS

Esta guía tiene todo un proceso de enseñanza teórico práctico muy dinámico y creativo, en donde el lenguaje es de fácil entendimiento, con ilustraciones que garantizan el buen desarrollo de cada unidad, motivando a los niños y adolescentes a que adquieran conocimientos para aplicarlos a su diario vivir y así impactar positivamente a su vida y salud.

Esta guía es apta para todo público, para un mayor aprovechamiento se recomienda:

- Leer unidad por unidad y desarrollar el taller práctico al finalizar cada una de ellas.
- En el caso de niños muy pequeños, ir enseñándoles las gráficas e ir explicando con ejemplos.
- Tener a la mano lápiz, borrador, sacapuntas y colores.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Promover el desarrollo de hábitos saludables en niños y adolescentes, en colaboración con padres, docentes y cuidadores, para contribuir a su bienestar físico y emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Enseñar a identificar y elegir alimentos saludables, y a comprender la importancia de una dieta variada.
- Detallar prácticas de higiene diaria como el lavado de manos, cepillado de dientes, y cuidado de la piel y el cabello.
- Proporcionar ejemplos de ejercicios y actividades que los niños y adolescentes pueden realizar en casa, en la escuela o al aire libre.



Glosario

Niñez

Es una etapa del desarrollo humano que abarca desde el nacimiento hasta el inicio de la adolescencia. Según la resolución colombiana 3280, la niñez se divide en dos etapas:

- Primera infancia: 0 a 5 años
- Infancia: 6 a 11 años

Adolescencia

Es la etapa de desarrollo que transcurre entre la niñez y la adultez, según la resolución 3280, la adolescencia se abarca desde los 12 a 17 años.

Autocuidado

Capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud y prevenir enfermedades, abarcando una variedad de comportamientos y decisiones que las personas toman diariamente para mantenerse saludables.



Glosario

Estrategias de autocuidado

Conjunto de acciones y prácticas planificadas que los individuos implementan para mantener y mejorar su salud y bienestar en diferentes ámbitos de la vida. Estas estrategias incluyen actividades físicas, nutrición balanceada, gestión del estrés y apoyo social, entre otras.

Educación para la salud

Consiste en proporcionar a la población los conocimientos, habilidades y destrezas necesarias para la promoción y protección de la salud.

Prevención primaria

Acciones destinadas a disminuir la incidencia de la enfermedad, además de reducir el riesgo de nuevos casos; incluye la promoción de salud y las acciones específicas.



¿Qué son los Hábitos Saludables?



Hábito Saludable

Un hábito saludable se define como un comportamiento regular y voluntario que, cuando se adopta de manera constante, contribuye al mantenimiento y mejora de la salud física, mental y social. (6)

No solo incluyen comportamientos relacionados con la alimentación y la actividad física, sino también con el sueño, la higiene personal y la gestión del estrés. (7)



¿Porqué se debe tener hábitos saludables desde niños?

Adoptar hábitos saludables desde una edad temprana puede influir positivamente en la salud a largo plazo, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas y mejorando la calidad de vida. (7)



Los entornos de apoyo, como familias y comunidades que valoran y promueven la salud, juegan un papel crucial en la formación y el mantenimiento de hábitos saludables. (7)



Unidad I. Hábitos Alimenticios

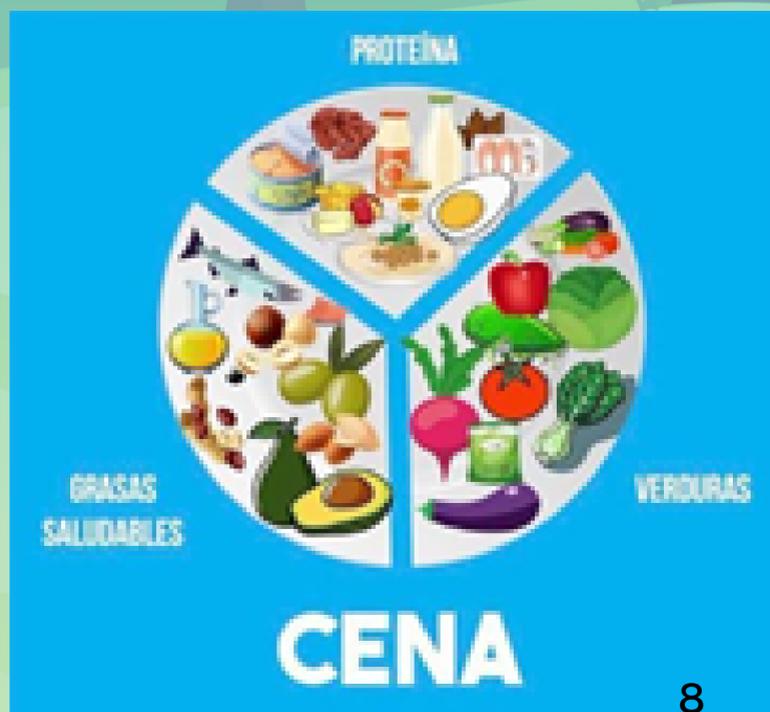
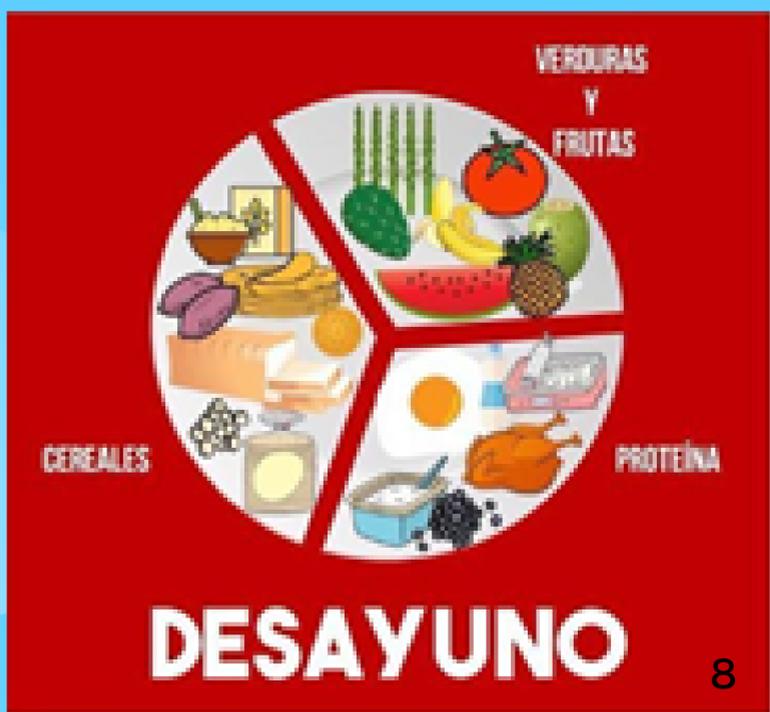


Los **hábitos alimenticios** son los patrones y comportamientos regulares relacionados con la **elección, preparación y consumo de alimentos**, influenciados por factores culturales, sociales, económicos, psicológicos y biológicos. (8)

Estos hábitos incluyen:

- **Frecuencia:** 3 comidas al día, 2 Meriendas entre comidas.
- **Cantidad de comidas:** porciones adecuadas según edad.
- **Variedad:** Incluir alimentos que aporten todos los nutrientes necesarios.
- Prácticas como **comer en familia** o elegir alimentos saludables (8)





La **Alimentación Saludable** implica el consumo equilibrado de nutrientes esenciales:

- Proteínas
- Carbohidratos
- Grasas saludables
- Vitaminas y minerales.
- Frutas y verduras
- Cereales integrales



A su vez se debe **limitar** el consumo de azúcares añadidos (dulces, panes, tortas), grasas saturadas (Cheetos, papitas, mecatos) y sal. (9)



Es **importante** que los niños y adolescentes mantengan una **frecuencia regular de comidas**, incluyendo tres comidas principales (**desayuno, almuerzo y cena**) y dos meriendas saludables. (10)



Saltarse comidas, especialmente el desayuno, puede **afectar negativamente** el rendimiento académico y la salud metabólica. (10)

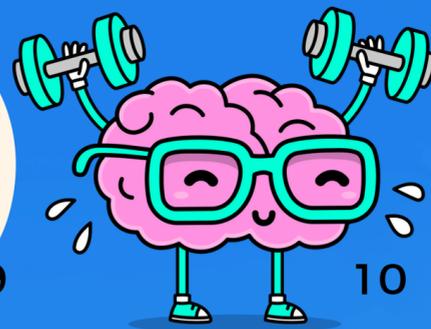
¡¡Recuerda!! las **meriendas saludables** proporcionan **energía necesaria** para mantener la actividad física y mental durante el día. (10)



Te mencionaré algunas **ventajas** de una alimentación saludable

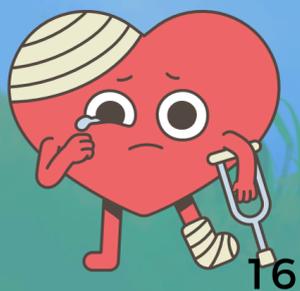


Desarrollo físico y mental adecuado



Fortalecimiento del sistema inmunológico (el que protege de enfermedades)

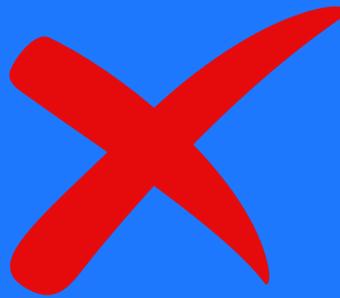
Prevención de enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes tipo 2



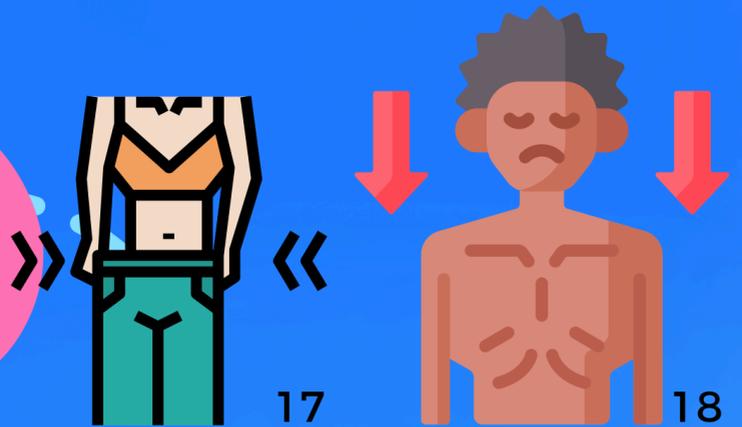
Prevención de enfermedades cardiovasculares (enfermedades del corazón (11,12))



y ahora te mencionaré algunas **desventajas** de una alimentación **NO** saludable



Deficiencias nutricionales



Problemas de crecimiento y desarrollo.

Mayor riesgo de enfermedades a corto y largo plazo como la obesidad infantil. (11, 12)



La cultura y las tradiciones familiares juegan un papel significativo en la formación de hábitos alimenticios. Por ejemplo, las celebraciones y festividades a menudo giran en torno a comidas específicas que pueden ser saludables o no. (8)



24



25



26

La educación sobre nutrición y la exposición a una variedad de alimentos saludables pueden ayudar a los niños y adolescentes a desarrollar hábitos alimenticios positivos que perduren toda la vida. La accesibilidad y la disponibilidad de alimentos saludables también son factores importantes que influyen en los hábitos alimenticios. (8)

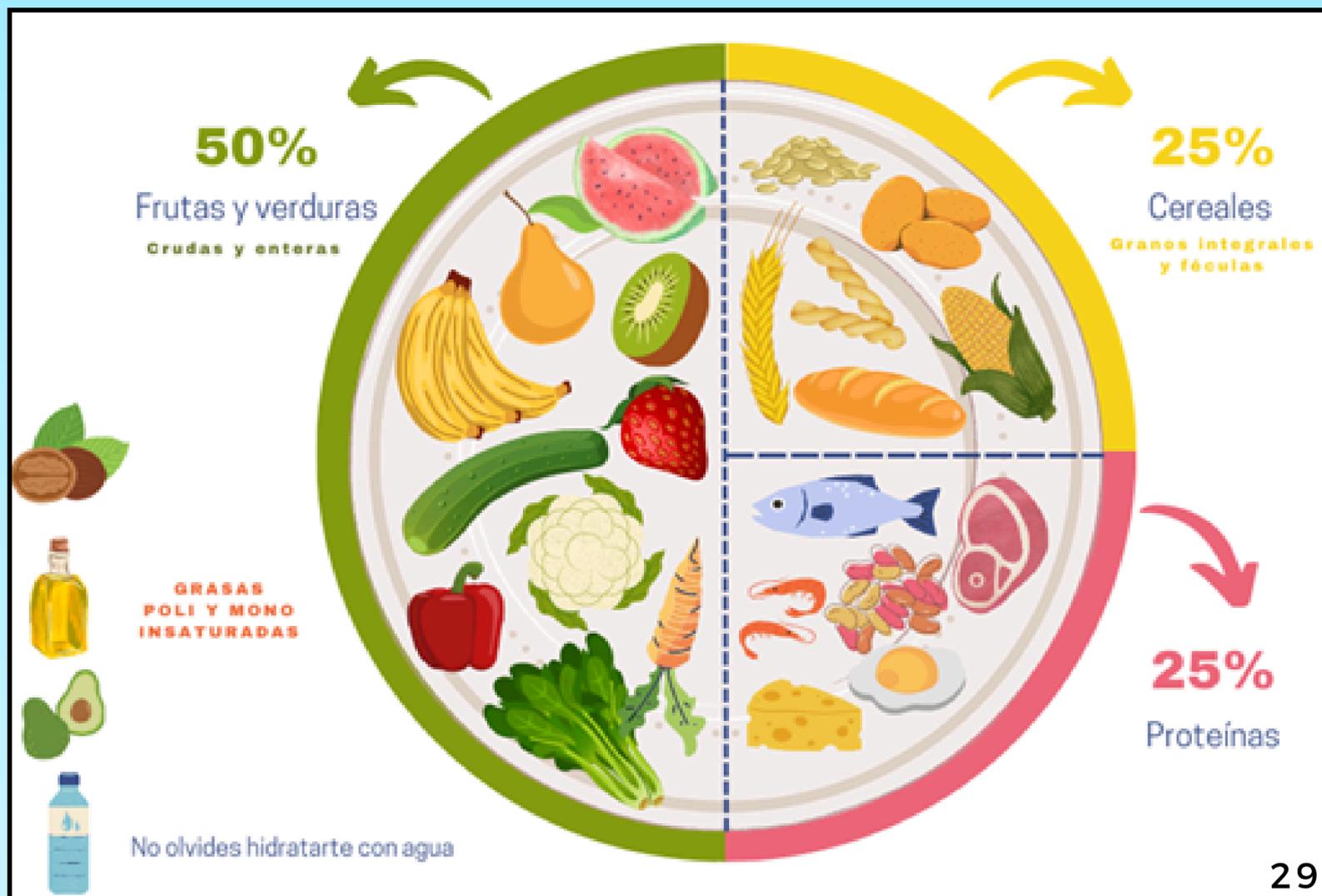


28



27

¿Qué debe tener un plato saludable?



Frutas y Verduras: Ricas en vitaminas, minerales y fibra, esenciales para el desarrollo inmunológico y la prevención de enfermedades.

Granos: Proporcionan energía duradera y fibra dietética. Optar por granos mínimamente procesados como arroz integral, quinoa, y panes de trigo integral en lugar de granos refinados.

Proteínas: De origen animal (carne magra, pescado, huevos) y vegetal (legumbres, nueces) para el desarrollo muscular y la reparación de tejidos. Se debe evitar los embutidos

Lácteos: Fuentes de calcio y vitamina D, cruciales para el desarrollo óseo. Preferir leche y yogures sin azúcares añadidos. (13)

Consejos Prácticos



Ahora te daré unos tips
para una alimentación
saludable



30

1

Planificación de Comidas: Planificar las comidas y preparar almuerzos y meriendas saludables puede prevenir elecciones poco saludables y promover una dieta equilibrada.



Consejos Prácticos

2

Hidratación: El agua debe ser la bebida principal, **evitando jugos y bebidas azucaradas** que pueden contribuir al aumento de peso y otros problemas de salud.

1 **¡NI JUGOS NI GASEOSAS! EL AGUA SIEMPRE ES LA MEJOR OPCIÓN**

2 **NO ESPERES A TENER SED**

3 **TEN SIEMPRE ENCIMA UNA BOTELLA DE AGUA**

4 **DALE EL EJEMPLO A LOS DEMAS NIÑOS**

5 **CUANDO HAGAS DEPORTE, TOMA AGUA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

6 **ES IMPORTANTE TENER FÁCIL ACCESO AL AGUA EN TU ESCUELA**

7 **TEN AGUA CERCA SIEMPRE QUE ESTÉS EN MOVIMIENTO**

8 **¿SABÍAS QUE SI TOMAS AGUA DESPUÉS DE COMER EVITAS CRIES?**

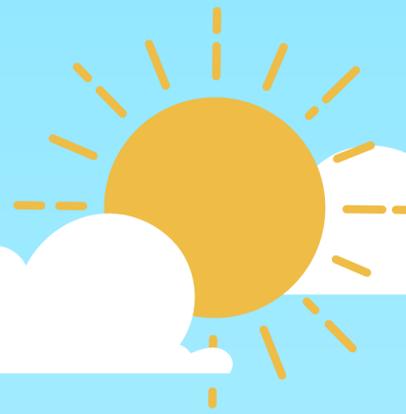
9 **EMPIEZA BIEN EL DÍA. ¡TOMA UN VASO DE AGUA AL DESPERTAR!**

10 **SI EL COLOR DE TU ORINA ES OSCURO, ¡TE FALTA AGUA!**

31



Consejos Prácticos



Porciones y Alimentos Procesados:
Controlar las porciones y **evitar alimentos procesados y azucarados** es esencial para prevenir problemas como la obesidad y la diabetes.



- **Palma de la mano:** Proteínas.
- **El puño:** Carbohidratos, papa, pasta y arroz.
- **Mano cerrada en puño:** frutas
- **Mano abierta con dedos extendidos:** Verduras.
- **un dedo extendido:** Quesos.
- **Yema del dedo índice:** Mantequilla.

**Es hora de poner en
práctica nuestro
conocimiento**



36

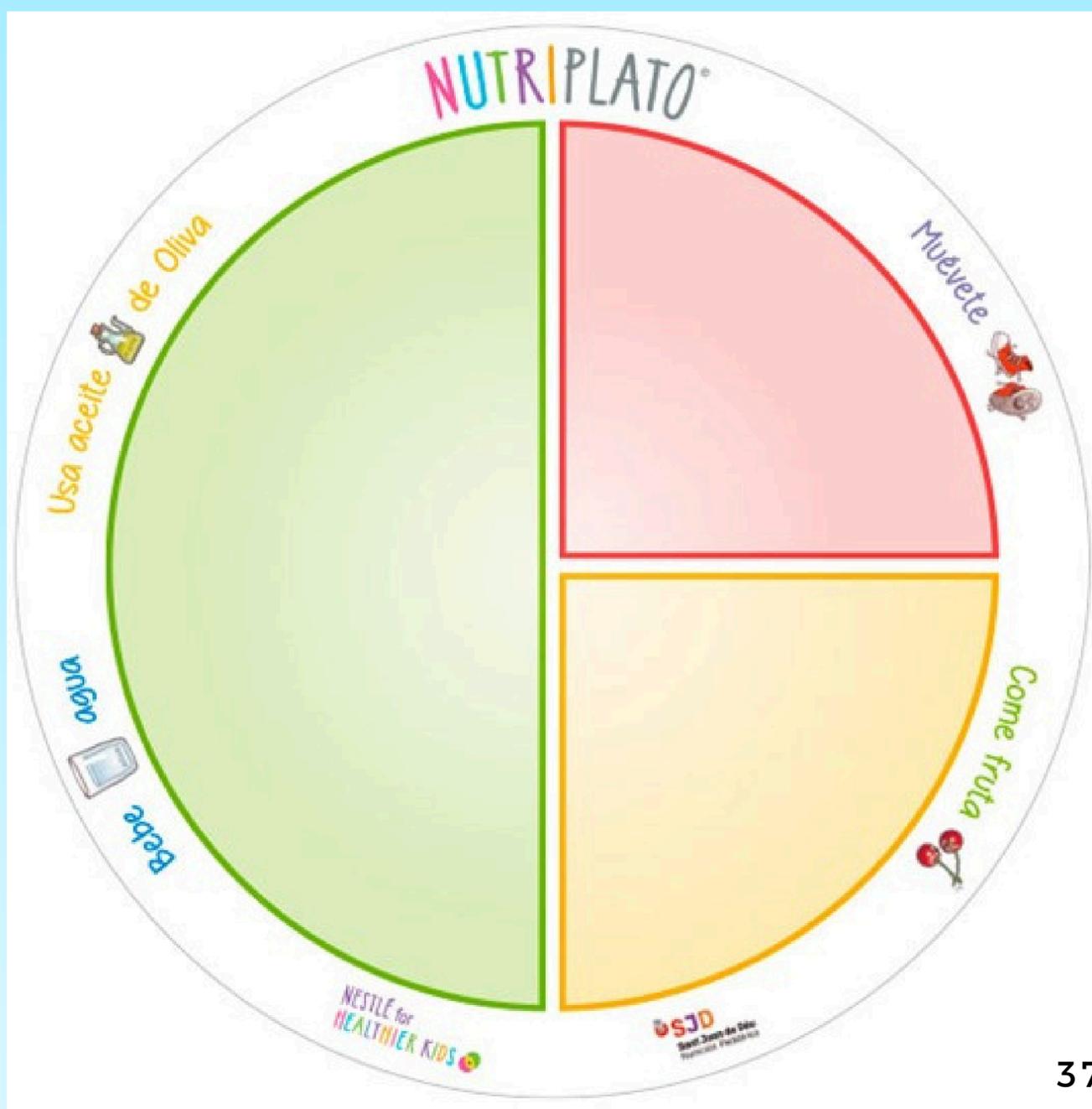
**Busca tu lápiz y
papel y comencemos**



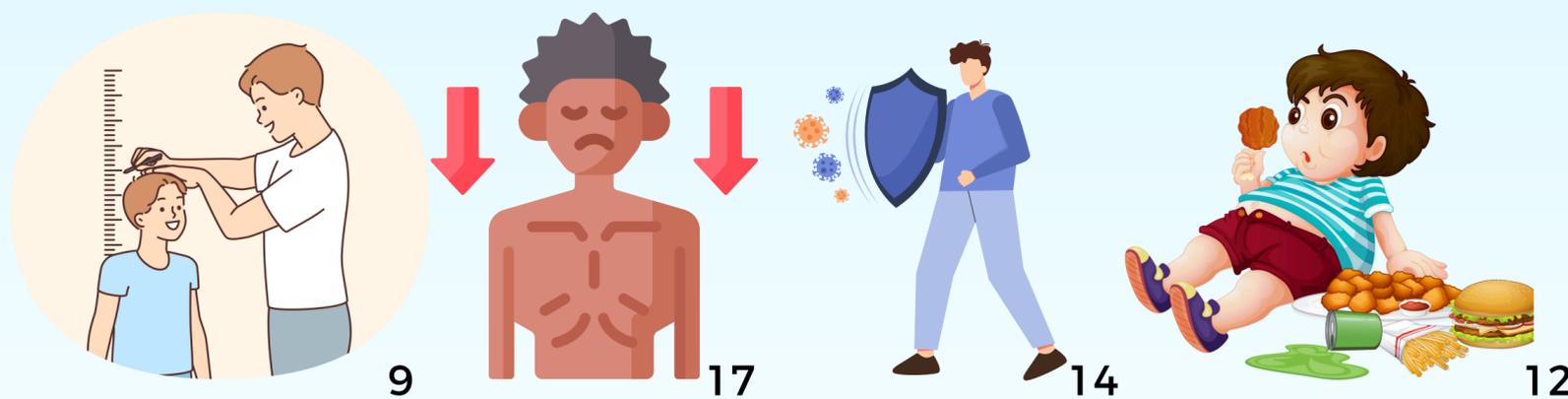
Taller #1

Hábitos alimenticios

1. Utilizando lápices y colores, dibuja tu plato nutritivo con las porciones adecuadas



2. Encierra en un círculo de **color rojo** las desventajas de una alimentación **NO** saludable y en un círculo de **color verde** las ventajas de una alimentación saludable.

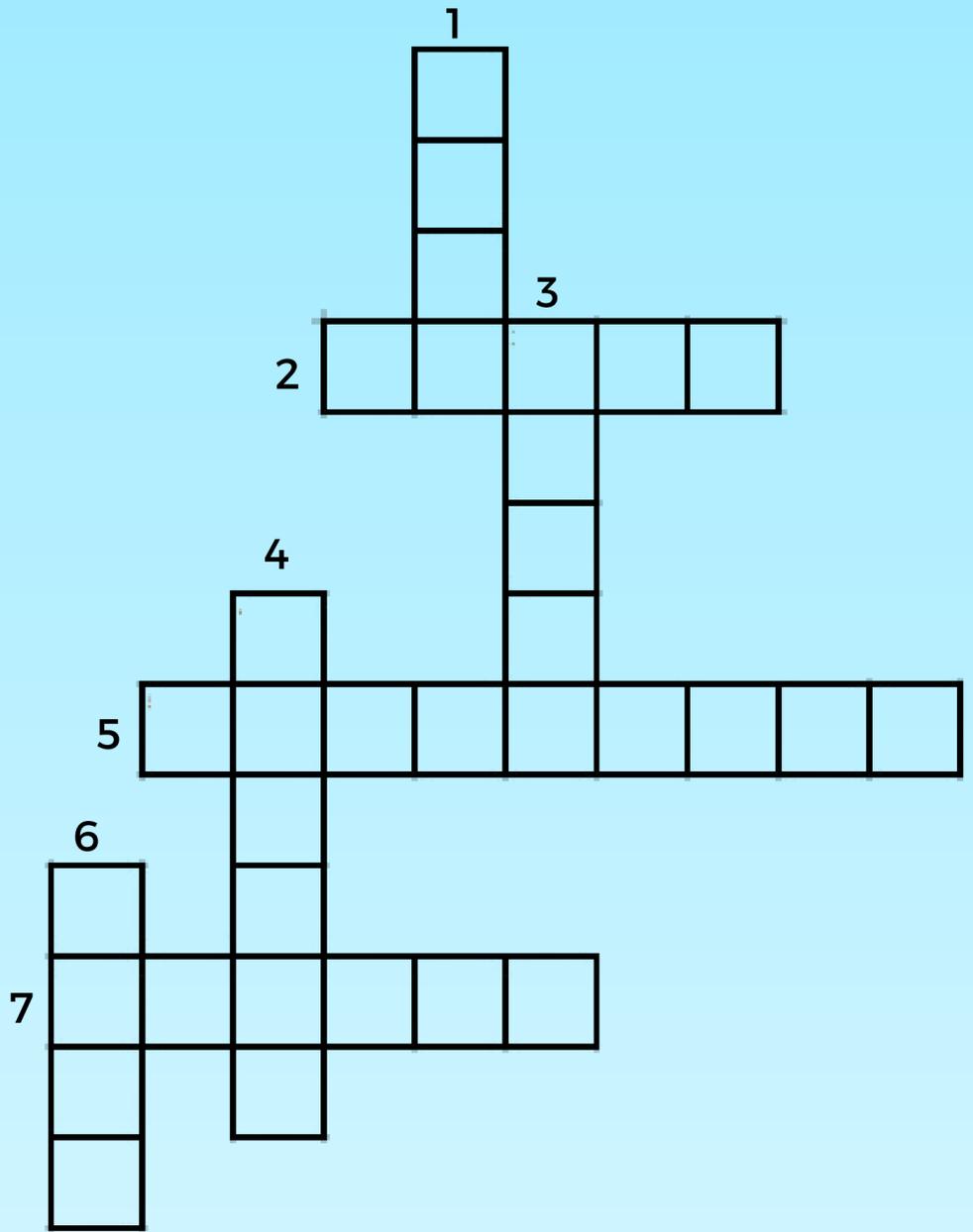


Taller #1

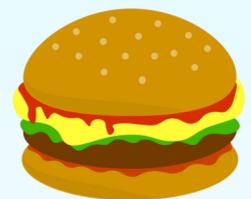
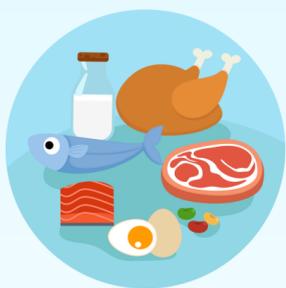
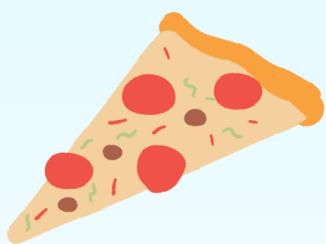
Hábitos alimenticios

3. Rellena el crucigrama

1. Última comida del día.
2. Tenemos una buena _____, cuando tenemos buenos hábitos alimenticios.
3. Lácteo rico en Calcio y vitamina D.
4. Ricas en vitaminas y minerales.
5. Pueden ser de origen animal o vegetal, ayudan al desarrollo muscular y reparación de tejidos.
6. Bebida principal y nos mantiene hidratados.
7. Proporcionan energía duradera y fibra dietética. Ej: Arroz integral o quinoa.



4. Encierra en un círculo de **color rojo** los alimentos **NO saludables** y en un círculo de **color verde** los alimentos **saludables**.



Unidad II. Hábitos Higiénicos





Hábitos Higiénicos

Prácticas regulares que las personas realizan para mantener la limpieza y la salud personal, así como para prevenir enfermedades. Estos hábitos incluyen acciones como el lavado de manos, lavado de dientes, el baño regular, y el cuidado de uñas y cabello. (14)

*¡Hola! soy limpiito
y me gusta estar
aseado*



43

Mantener buenos hábitos de higiene es fundamental para prevenir la propagación de enfermedades y mantener el bienestar general. (14)

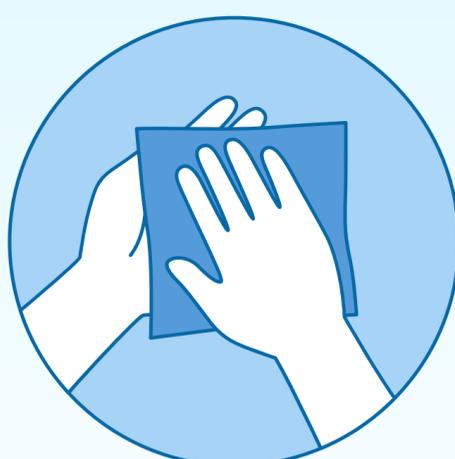


25

Lavado de Manos

El lavado de manos es una de las **prácticas de higiene más efectivas para prevenir la transmisión de enfermedades infecciosas**. Lavarse las manos con agua y jabón reduce significativamente la incidencia de enfermedades diarreicas y respiratorias. (15)

Sigue los siguientes pasos:



¡¡¡IMPORTANTE!

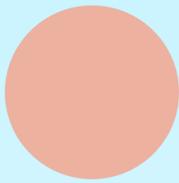
Lavarse las manos regularmente puede eliminar microbios que pueden causar enfermedades como diarrea, infecciones respiratorias y otras afecciones. Es crucial lavarse las manos en **momentos específicos** como:



Lavarse las manos antes de cocinar y comer.



Lavarse las manos despues ir al baño.



Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.



Después de tocar animales o mascotas.



Después de estar en contacto con basura o desechos





46

Higiene Dental



47

Es crucial para **prevenir caries y enfermedades periodontales**. Una buena higiene dental no solo previene problemas bucales, sino que también está relacionada con la salud general, incluyendo la prevención de enfermedades sistémicas. (16)



48



49

Visitar al dentista regularmente para chequeos y limpiezas también es una parte importante del mantenimiento de la salud dental. (16)



50



51

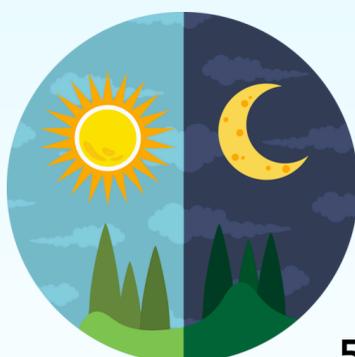


52

Es importante lavarse los dientes por lo menos **dos veces al día, después del desayuno y antes de irse a dormir**. Esto con el fin de evitar el acumulo de comida entre los dientes durante mucho tiempo, lo que predispone a sufrir de caries. (16)



53



53



54

consejos prácticos



55

Posición correcta

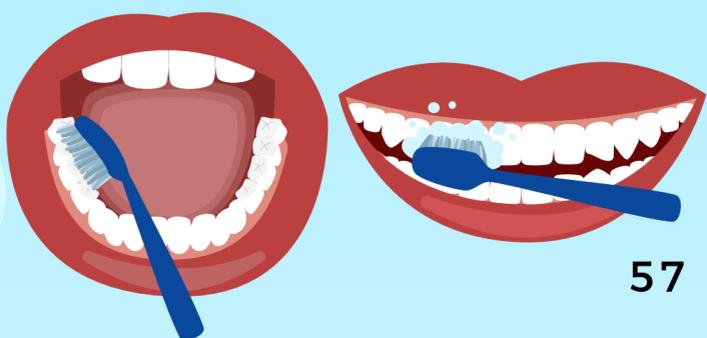


Preparar el cepillo dental y la pasta



56

Cepillado de las superficies dentales



57

Cepillado de la lengua



58

Duración del cepillado



59



Enseñar a escupir la pasta y a enjuagarse con agua



60



Uso del hilo dental



61



Baño Regular

El baño regular es esencial para **mantener la higiene personal y prevenir infecciones de la piel**. Además de remover la suciedad y el sudor, el baño ayuda a controlar la proliferación de bacterias y hongos que pueden causar infecciones cutáneas. (17)



Enseñar a los niños a **bañarse por sí mismos** es crucial para **fomentar su autonomía**. Desde los 6 años, los niños pueden empezar a bañarse solos, pero bajo supervisión inicial. (17)



La frecuencia del baño o la ducha puede variar según la edad y el nivel de actividad del niño. Los niños de edad escolar **entre los 6 y 11 años** pueden necesitar **bañarse diariamente hasta 2 o 3 veces** para eliminar suciedad, sudor y agentes infecciosos. (17)

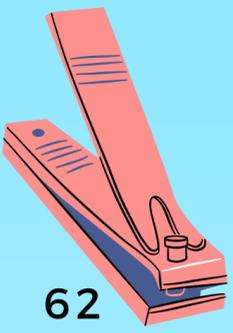
Cuidado de Cabello

El **cuidado del cabello** que incluye el lavado y el cepillado ayuda a mantener el **cuero cabelludo saludable** y previene problemas como la caspa y la infección de piojos. (17)



Consejos para el Cuidado del Cabello

- **Lavado Regular:** Según tipo de cabello y las actividades del niño, se recomienda lavar el cabello de 2 a 3 veces por semana.
- **Peinado y Desenredo:** Peinar el cabello diariamente para evitar enredos. Usar un peine de dientes anchos para el cabello rizado y un cepillo suave para el cabello liso.
- **Corte Regular:** Mantener el cabello recortado regularmente para evitar puntas abiertas.
- **Protección del Cabello:** Proteger el cabello de los niños del sol y del cloro en las piscinas.
- **Evitar Productos químicos:** Limitar el uso de productos químicos y tratamientos agresivos que pueden dañar el cabello del niño.



62

Cuidado de las Uñas



63

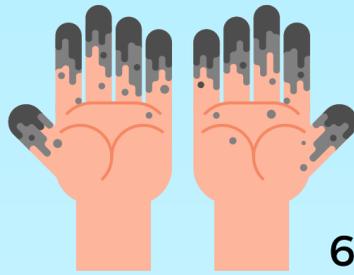
Mantener las **uñas limpias** y recortadas **previene infecciones y la propagación de gérmenes.** (18)

Consejos para el Cuidado de las Uñas

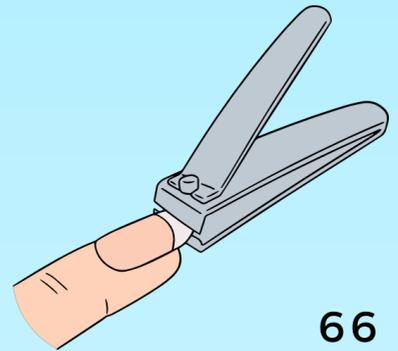
- **Corte Regular:** Las uñas deben ser recortadas regularmente para evitar que se rompan o se ensucien. Es recomendable cortar las uñas de los pies y manos aproximadamente una vez a la semana o según sea necesario.



64



65



66

- **Herramientas Adecuadas:** Utilizar cortaúñas adecuados para niños y asegurarse de que estén limpios para evitar infecciones.
- **Limpieza:** Enseñar a los niños a lavar sus manos y uñas con regularidad, prestando especial atención a la limpieza debajo de las uñas.
- **Hidratación:** Aplicar una crema hidratante en las manos y uñas para evitar que se resequen y se agrieten.
- **Prevención de Hábitos Dañinos:** Desalentar hábitos como morderse las uñas o arrancar la piel alrededor de las uñas.



67

32

68

**Es hora de poner en
práctica nuestro
conocimiento**

**Busca tu lápiz y
papel y comencemos**



Taller #2

Hábitos Higiénicos

1. Relaciona con una línea los momentos en que se deben lavar las manos



Lavarse las manos después ir al baño.



Después de tocar animales o mascotas.

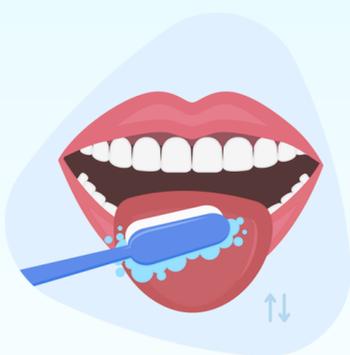


Lavarse las manos antes de cocinar



Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.

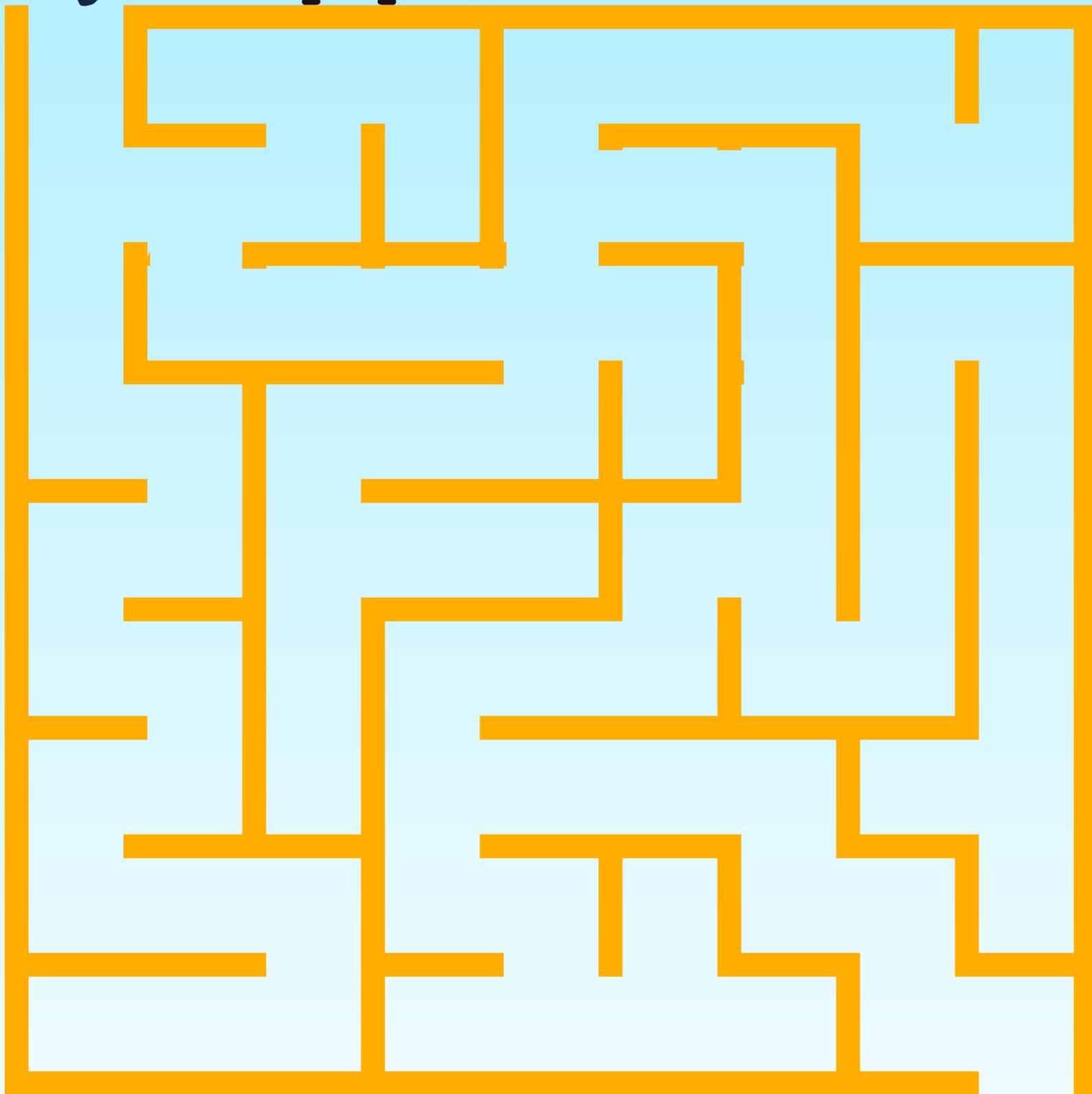
2. Encierra en un círculo de color verde lo que esta bien hecho al momento de lavarse los dientes



Taller #2

Hábitos Higiénicos

3. Ayuda a la niña a encontrar su cepillo de peinar y el cortauñas



Unidad III.

Hábitos de actividad física



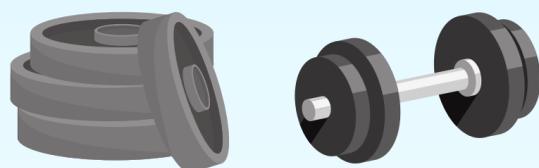
¿Qué son los hábitos de actividad física?

Son **rutinas y comportamientos** regulares relacionados con el **ejercicio y el movimiento corporal**. (19)

Estos hábitos incluyen:



Adicionalmente también se pueden realizar ejercicios de fuerza y flexibilidad.



¡¡¡Recuerden!!!

La actividad física es fundamental para mantener la salud física y mental a lo largo de la vida.

Importancia de la actividad física



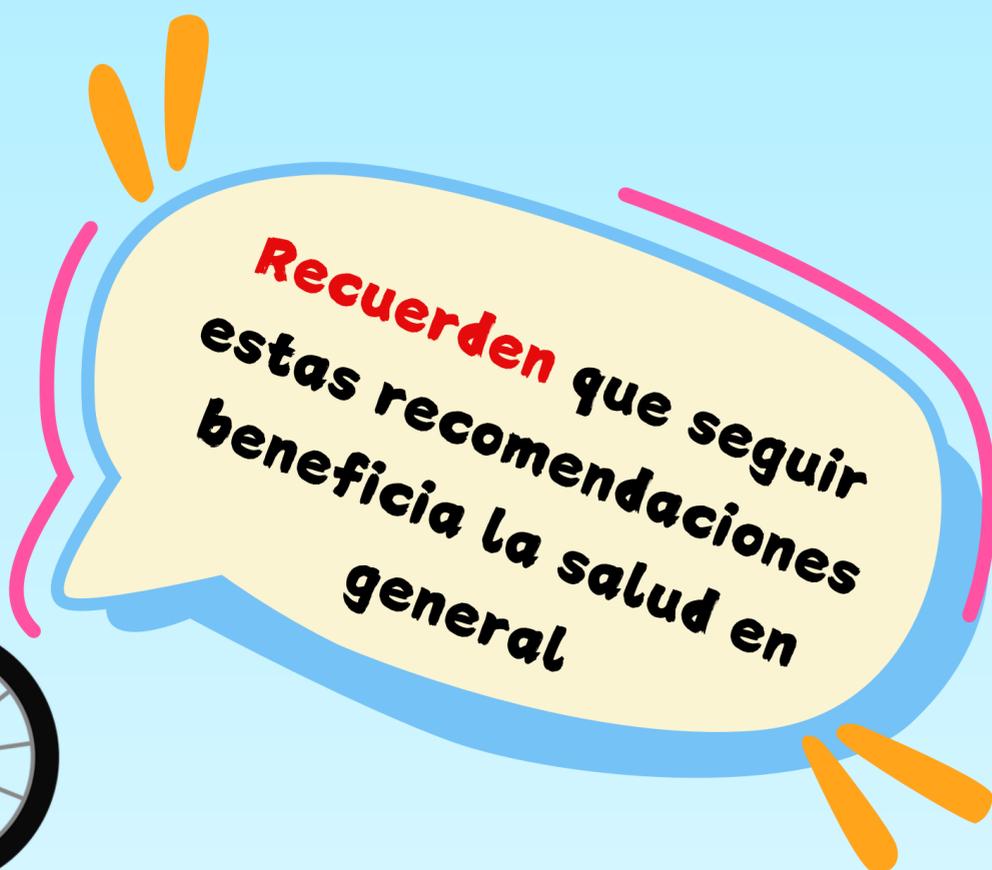
¡Hola! soy Olimpia y te enseñaré los beneficios de la actividad física

Beneficios de la actividad física

- Desarrollo físico, mental y social de niños y adolescentes.
- Promueve el crecimiento saludable de huesos y músculos
- Mejora la salud cardiovascular
- Contribuye a la regulación del peso corporal.
- Tiene beneficios psicológicos, como la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y la promoción de la autoestima.
- Mejorar las habilidades cognitivas, como la concentración y la memoria
- Fomentar el desarrollo de habilidades sociales a través de la participación en deportes de equipo y actividades grupales. (20)

Actividad física

Para esto, la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** recomienda que los niños y adolescentes de entre 5 y 17 años **realicen al menos 60 minutos** de actividad física moderada a vigorosa cada día. Esta actividad debería incluir ejercicios aeróbicos, así como actividades que fortalezcan los músculos y huesos al menos tres veces por semana. (21)



Tipos de ejercicios para niños y adolescentes

EJERCICIOS AERÓBICOS

01
STEP

Juegos activos

- Correr,
- Saltar.



02
STEP

Deportes en equipo

- Futbol
- Voleibol



03
STEP

Actividades recreativas

- Baile
- Nadar



- Estos juegos no solo son divertidos, sino que también ayudan a mejorar la resistencia cardiovascular, la coordinación, promoviendo la flexibilidad y la fuerza.
- Participar en deportes de equipo puede fomentar habilidades sociales como el trabajo en equipo y la comunicación. (22)

Tipos de ejercicios para niños y adolescentes

EJERCICIOS FORTALECIMIENTO MUSCULAR

01
STEP

Actividad de Parques Infantiles

- Trepar,
- Barras.



02
STEP

Deportes Específicos

- Gimnasia
- Artes marciales



03
STEP

Ejercicio de Propio Peso Corporal

- Abdominales
- Flexiones



- Estas actividades pueden ser especialmente beneficiosas para desarrollar la fuerza muscular, la coordinación, la flexibilidad y la disciplina
 - Algunos ejercicios son fáciles de realizar en cualquier lugar y no requieren equipo especial.
- (22)

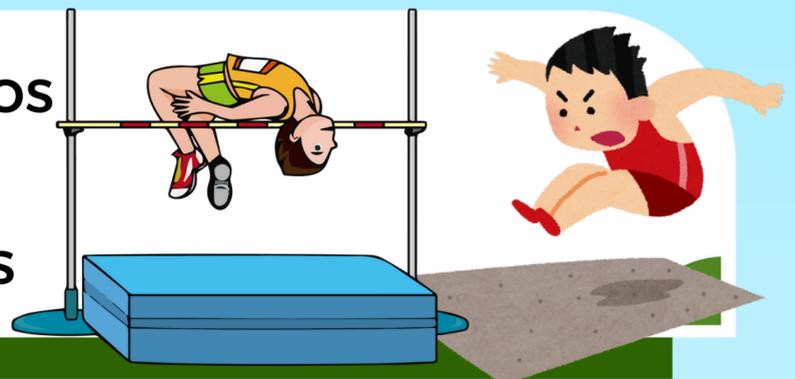
Tipos de ejercicios para niños y adolescentes

EJERCICIOS FORTALECIMIENTO ÓSEO

01
STEP

Saltos y Brincos

- Juegos de saltos



02
STEP

Deportes de Alto Impacto

- Baloncesto
- Tenis



- Estas actividades pueden mejorar la densidad ósea y la coordinación.
- Participar en estos deportes puede ayudar a fortalecer los huesos y mejorar la agilidad y la resistencia. (22)



Ya estamos
llegando al final

**Es hora de poner en
práctica nuestro
conocimiento**

**Busca tu lápiz y
papel y comencemos**



Taller #3

Hábitos de Actividad Física

1. Encuentra las palabras ocultas en la sopa de letras

d	e	p	o	r	t	e	o	f	a
j	f	a	i	c	a	j	l	i	c
m	u	e	b	l	e	e	u	s	t
f	q	e	h	a	b	r	a	i	i
u	a	f	g	s	y	c	a	c	v
e	a	s	b	o	l	i	q	a	o
r	l	u	s	a	s	c	w	q	z
z	c	o	o	r	d	i	n	a	r
a	s	a	l	u	d	o	y	z	q

Deporte

Juegos

Salud

Activo

Fuerza

Física

Ejercicio

Coordinar

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization. (2018). WHO guideline on self-care interventions for health and well-being. World Health Organization. <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/self-care-interventions/en/>
2. Garcia, M., & Thompson, S. (2022). Cultural considerations in self-care interventions for youth. *Journal of Community Health*, 47(3), 420-430. <https://doi.org/10.1007/s10900-022-01095-3>
3. Brown, L., & Green, K. (2019). School-based interventions for promoting self-care in adolescents. *Health Education Research*, 34(2), 110-125. <https://doi.org/10.1093/her/cyy001>
4. Smith, J., & Doe, A. (2020). The impact of self-care practices on child development. *Journal of Child Psychology*, 45(3), 123-145. <https://doi.org/10.1016/j.jcpsy.2020.01.001>
5. Martinez, R., & Lewis, H. (2021). Digital tools for self-care among adolescents: Opportunities and challenges. *Journal of Adolescent Health*, 58(4), 345-350. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.01.010>
6. World Health Organization. (2020). Healthy habits: Definition and implications for health outcomes. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int>
7. CERÓN SOUZA, CRISTINA. (2012). *Universidad y Salud*, 14(2), 115. Retrieved May 29, 2024, Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001&lng=en&tlng=es.
8. Birch, L. L., & Ventura, A. K. (2009). Preventing childhood obesity: What works? *International Journal of Obesity*, 33, S74-S81. <https://doi.org/10.1038/ijo.2009.22>
9. Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metz, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743-760. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2005.02.007>
10. Dietary Guidelines Advisory Committee. (2020). *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025*. U.S. Department of Agriculture. <https://www.dietaryguidelines.gov>
11. World Health Organization. (2018). Healthy diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
12. Lobstein, T., Jackson-Leach, R., & Moodie, M. L. (2015). Child and adolescent obesity: Part of a bigger picture. *The Lancet*, 385(9986), 2510-2520. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61746-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61746-3)
13. USDHHS & USDA. (2020). *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025*. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. Recuperado de <https://www.dietaryguidelines.gov>
14. Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Hygiene-related diseases. Recuperado de <https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/disease>
15. Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Handwashing: Clean hands save lives. <https://www.cdc.gov/handwashing/index.html>
16. American Dental Association. (2020). Oral health topics: Brushing your teeth. <https://www.ada.org/resources/research/science-and-research-institute/oral-health-topics/brushing-your-teeth>
17. Mayo Clinic. (2021). Personal hygiene: Benefits, types, and routine. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/hygiene/art-20049398>
18. American Academy of Dermatology. (2021). Nail care: Do's and don'ts. <https://www.aad.org/public/everyday-care/nail-care>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

19. World Health Organization. (2020). Physical activity. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
20. Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
21. World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
22. Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S197-S239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>

REFERENCIAS DE IMAGENES

1. Canva.com. [citado el 20 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
2. canva.com. [citado el 20 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
3. canva.com. [citado el 20 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
4. canva.com. [citado el 20 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
5. canva.com. [citado el 20 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
6. canva.com. [citado el 02 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
7. canva.com. [citado el 02 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
8. Imagen tomada de <https://quizizz.com/admin/quiz/60e54d25061f62001f7e9cc8/test-de-alimentacion-saludable>
9. canva.com. [citado el 02 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
10. canva.com. [citado el 02 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
11. canva.com. [citado el 02 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
12. canva.com. [citado el 02 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
13. canva.com. [citado el 02 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
14. canva.com. [citado el 02 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
15. canva.com. [citado el 02 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
16. canva.com. [citado el 02 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
17. canva.com. [citado el 02 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
18. canva.com. [citado el 02 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
19. canva.com. [citado el 02 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
20. canva.com. [citado el 02 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
21. canva.com. [citado el 02 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
22. canva.com. [citado el 02 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
23. canva.com. [citado el 02 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>

REFERENCIAS DE IMAGENES

24. canva.com. [citado el 02 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
25. canva.com. [citado el 02 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
26. canva.com. [citado el 02 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
27. canva.com. [citado el 02 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
28. canva.com. [citado el 02 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
29. Imagen tomada de <https://www.lahabitacionsaludable.com/el-plato-saludable/>
30. canva.com. [citado el 04 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
31. Imagen tomada de <https://mvl.edu.ar/noticia/hidratacion-saludable/>
32. canva.com. [citado el 04 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
33. canva.com. [citado el 04 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
34. canva.com. [citado el 04 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
35. Imagen tomada de https://fundacionpedrozaragoza.org.mx/micrositio/movimiento/nota.php?t=Movimiento_Saludable&fc=fecad6d7&ena=porciones-de-alimentos-/
36. canva.com. [citado el 04 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
37. imagen tomada de <https://www.nutriplatonestle.es/nutrinanny/actividades-alimentacion-ninos.html>
38. canva.com. [citado el 04 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
39. canva.com. [citado el 04 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
40. canva.com. [citado el 04 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
41. canva.com. [citado el 04 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
42. canva.com. [citado el 04 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
43. canva.com. [citado el 04 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>

REFERENCIAS DE IMAGENES

44. canva.com. [citado el 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
45. canva.com. [citado el 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
46. canva.com. [citado el 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
47. canva.com. [citado el 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
48. canva.com. [citado el 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
49. canva.com. [citado el 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
50. canva.com. [citado el 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
51. canva.com. [citado el 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
52. canva.com. [citado el 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
53. canva.com. [citado el 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
54. canva.com. [citado el 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
55. canva.com. [citado el 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
56. canva.com. [citado el 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
57. canva.com. [citado el 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
58. canva.com. [citado el 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
59. canva.com. [citado el 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
60. canva.com. [citado el 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
61. canva.com. [citado el 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
62. canva.com. [citado el 21 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
63. canva.com. [citado el 21 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
64. canva.com. [citado el 21 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
65. canva.com. [citado el 21 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
66. canva.com. [citado el 21 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>

REFERENCIAS DE IMAGENES

67. canva.com. [citado el 21 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
68. canva.com. [citado el 21 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
69. canva.com. [citado el 21 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
70. canva.com. [citado el 21 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
71. canva.com. [citado el 21 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
72. canva.com. [citado el 21 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
73. canva.com. [citado el 21 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
74. Imagen tomada de <https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/actividad-fisica-dibujo>