



# HOJA FAMILIAR



**Pantallas,  
dietas,  
y no solo  
correr...**



# Hábitos saludables

**P**ara este número de marzo, antesala de un periodo de vacaciones, creemos necesario recordar y poner en valor los hábitos saludables. Para ello hemos contado con la colaboración de expertos en los tres pilares del estándar actual de vida sana para jóvenes y adultos: dosificación de pantallas, dieta equilibrada y ejercicio físico.



# I. ¿Cómo influyen las pantallas en la vida saludable?

**Magdalena Grande**, orientadora Colegio N<sup>º</sup> SR<sup>a</sup> del Carmen (Sa-Fa Palma)

Las **tecnologías digitales** han venido claramente para quedarse y para simplificar nuestra vida, pero es necesario que aprendamos a utilizarlas en nuestro beneficio. Asimismo, será nuestra misión enseñar a nuestros hijos e hijas a usarlas con sentido común.

El uso de la nueva tecnología puede ayudarnos mucho en nuestro día a día: podemos buscar una dirección que desconocemos, entretenernos con música, encontrar estudios científicos sobre un tema que nos interesa y contactar con personas al otro lado del mundo, por ejemplo. El problema no reside en su uso sino en su abuso o en el posible mal uso que se pueda hacer.

Un abuso de pantallas es perjudicial para la población adulta, pero lo es todavía más en la infancia. La **Asociación Española de Pediatría ha elaborado un Plan Digital** (ver infografía) en el que se **recomienda**

**“suprimir el uso de pantallas hasta los dos años y reducir su uso a menos de una hora en niños/as entre tres y cinco”. A partir de esa edad, “no se recomienda más de dos horas de ocio digital”.**

Algunas de las consecuencias para nuestra salud y la de los nuestros pueden ser las siguientes: alteraciones en las pautas de sueño, dificultades de atención, problemas en el desarrollo del lenguaje, obesidad y otras enfermedades, etc.



Por otro lado, un informe reciente de UNICEF indica que **la edad media de acceso a un teléfono móvil es de 10,96 años en España**. En este mismo informe, se calcula que un **33% de la población adolescente podría estar desarrollando conductas problemáticas** relacionadas con el uso de las nuevas tecnologías.

La OMS recomienda aumentar el nivel de actividad física y principalmente, que los niños/as vuelvan a jugar: al juego real, del tú a tú y el contacto, como

puede ser leer, cantar, estar en el parque, hacer construcciones, etc. También se nos recomienda formarnos para poder extraer lo mejor de estas nuevas herramientas acompañando a nuestros hijos e hijas.

Recopilación estudios científicos sobre impacto del uso de pantallas:

<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2023-06/redes-sociales-y-pantallas-impacto-en-la-edad-pediatrica/>

Andrade, B., Guadix, I., Rial, A. y Suárez, F. (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Madrid: UNICEF España.

<https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>

Noticias relacionadas:

Organización Mundial de la Salud (OMS):

<https://www.who.int/es/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

Revista Ser Padres:

<https://www.serpadres.es/actualidad/46688.html>

También se nos recomienda formarnos para poder extraer lo mejor de estas nuevas herramientas acompañando a nuestros hijos e hijas.

**CÓMO EDUCAR PARA EL USO ADECUADO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS**

- Nada de pantallas 0-2
- Menos de una hora 3-5
- Realizar ejercicio físico
- Cuidar el sueño
- Procurar alimentación saludable
- Elegir contenido y estar presentes

familia **SAFA**

Contenido extraído de:  
Plan Digital Familiar (AEP)

# II. Comer sano.

## DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a comer de todo, se acostumbran para siempre.

2

La dieta mediterránea es muy sana. Consiste en **comer muchos vegetales** (frutas, verduras, hortalizas, legumbres), **cereales** (pan, pasta, arroz) y **más aves y pescado** que carne roja. Cocinar con **aceite de oliva** y **poca sal**, mejor yodada.

3

Es bueno repartir lo que se come en **5 comidas**. Desayuno, comida y una cena ligera. Además, **a media mañana y merienda, es mejor una fruta fresca o un bocadillo** que un zumo envasado o bollería industrial. No hace falta "picar" nada más.

4

Los niños aprenden a comer imitando a los mayores. Mejor **comer despacio**, masticando bien, sentados en la mesa, disfrutando en familia. **Sin tele**, porque el niño mal comedor se distrae y no come; y el que come mucho, lo hace sin darse cuenta de la cantidad que toma.

5

Siempre **un buen desayuno** antes de ir a clase: lácteo, cereales (pan) y fruta (una pieza entera o zumo natural o tomate!). **Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.**

6

**Todos los días frutas, verduras y hortalizas.** Se recomiendan **5 raciones al día**. Dos o tres deben ser frutas enteras y a mordiscos. Es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de zumo natural, recién hecho, al día.

7

**El agua es la única bebida necesaria** y más sana que cualquier refresco, zumo o batido.

8

**Evite la comida precocinada y los alimentos con grasas saturadas, trans o hidrogenadas y aceites de coco y palma** (lea las etiquetas). Si toma dulces y aperitivos salados que sea con moderación. Cocine más veces a la plancha, en el horno, por cocción o al vapor y menos fritos, empanados y rebozados.

9

Deje que su hijo **decida cuánto quiere comer**. Tenga confianza: **mejor ofrecer, no obligar**. Los niños comen la cantidad que necesita su cuerpo, no la que nosotros queremos. La comida no es un castigo; ni tampoco debería ser un premio.

10

Conseguir **una hora de ejercicio todos los días**: correr en el patio, pasear, subir las escaleras, sacar al perro o ir andando o en bici al colegio. Además, **5 veces a la semana** al menos, un poco más de **deporte**; más divertido en compañía.

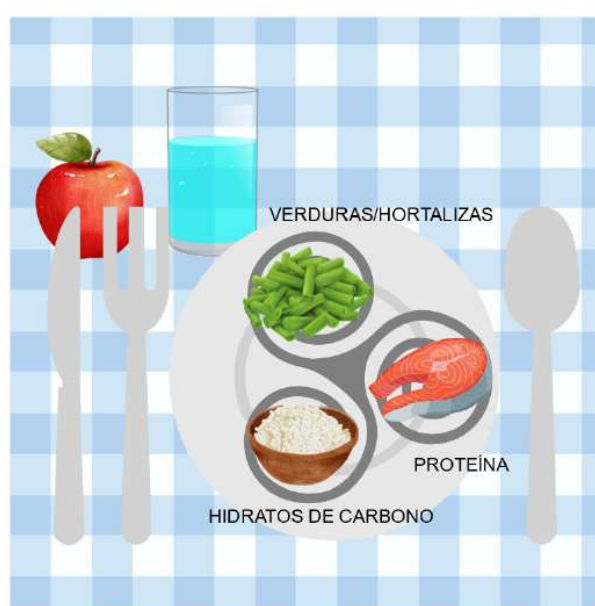


## ¿En qué consiste Tu plato equilibrado?

Alimentarse bien y de forma nutritiva es perfectamente factible aunque tengamos poco tiempo y menos ganas, **con un único plato.**

Se trata de una solución:

- Rápida
- Económica
- Sencilla
- Nutritiva y saludable
- Apta para todas las edades
- Para comer solo o en familia



**¿Cómo se hace? Tu plato equilibrado es un plato único que contiene:**

- Proteína
- Hortalizas
- Carbohidratos
- Agua
- Fruta
- Aceite de Oliva



# III. Mucho más que correr.

## Decálogo del buen ejercicio

- Busca tu motivación 
- Planifica según tu condición física 
- Establece objetivos razonables 
- Prioriza el entrenamiento de fuerza 
- Aumenta tu NEAT 
- Introduce "breaks" en tu rutina 
- Introduce deporte no programado 
- Escucha a tu cuerpo 
- Sé amable contigo mismo 

familia SAFA



**Sergio Iglesias, Antonio Díez,  
Tamara Merino e Iván Enríquez.**  
Profesores de Educación Física  
Sa-Fa Madrid.





## Busca tu motivación

Encuentra razones personales para mantenerte activo/a. Puede ser por salud, bienestar o simplemente por disfrutar del movimiento.



## Planifica según tu condición física

Antes de comenzar cualquier actividad, consulta con un profesional de la salud para evaluar tu estado físico y recibir recomendaciones específicas.



## Establece objetivos razonables

Define metas realistas y adapta tus actividades según tus necesidades y capacidades.



## Prioriza el entrenamiento de fuerza

Entrena fuerza al menos 2-3 días por semana y combínalo con otro tipo de ejercicio, como correr, nadar o bailar.



## Aumenta tu NEAT

El neat es toda aquella actividad física no programada que forma parte de tu día a día. Utiliza escaleras, ve a los lugares que puedas andando o en bicicleta... 10.000 pasos diarios es un buen objetivo, pero recuerda que 8.000 es mejor que 6.000 y que 4.000 es mejor que nada. Poco a poco.



## Introduce "breaks" en tu rutina

Levántate de la silla de tu oficina o lugar de estudio. Rompe con la inactividad con periodos de movimiento y estiramientos de 5 minutos.



## Introduce deporte no programado

El entrenamiento debe ser algo básico en tu vida, pero da lugar también a la práctica de deportes que te permita compartir experiencias saludables con más gente.



## Escucha a tu cuerpo

Si sientes dolor o fatiga, adapta tu actividad. Escucha las señales que te envía tu organismo.



## Sé amable contigo mismo

Valora tu esfuerzo y no te compares con nadie. Celebra tu progreso y aliméntate de tus propios avances.



## Respira de forma consciente

Mantén el equilibrio en tu interior y tu cuerpo se sentirá mejor. Medita, respira y descansa.

# BURGOS

## Proyectos sobre Profesiones: una puerta abierta al conocimiento del mundo laboral

La participación activa de las familias se erige como un pilar esencial para potenciar el aprendizaje y fortalecer los lazos entre el hogar y la escuela. Somos conscientes de la importancia de implicar a las familias en el día a día de un aula de educación infantil y



lo hacemos con un proyecto sobre las profesiones llevado a cabo por 1º de Infantil en nuestro colegio.

Esta colaboración es un factor crucial en el éxito educativo de los niños. Al involucrarlas en las actividades diarias del aula, se establece un puente significativo entre el aprendizaje formal y las experiencias cotidianas del hogar. Los niños, al sentir el apoyo de sus familias, se motivan y sienten mayor confianza en explorar y aprender.



En 1º de Ed. Infantil hemos diseñado un proyecto sobre las profesiones, un tema que parte de sus intereses y de su realidad y entorno más inmediato. Este tema no solo les presenta una



variedad de campos laborales, sino que también les permite comprender la importancia y se convierte en un vehículo para compartir experiencias profesionales en el aula, transmitir valores y enriquecer la comprensión del niño sobre el mundo que lo rodea. Y es que este proyecto e involucrar a las familias en el aula, reporta múltiples beneficios tanto para los niños como para sus familias ya que dicha interacción familia-escuela mejora las habilidades sociales, el conocimiento del entorno y la capacidad de comunicación de los niños, creando un

ambiente positivo de aprendizaje fortaleciendo el vínculo entre el hogar y la escuela.



Esta colaboración activa sienta las bases para un desarrollo integral de los niños, promoviendo no solo el conocimiento académico, sino también el crecimiento emocional, social y práctico que los preparará para enfrentar el mundo con confianza



y resiliencia. La educación, cuando es un esfuerzo conjunto entre la escuela y las familias, se convierte en una poderosa herramienta para el éxito futuro de los niños.

# FINISTERRE

## Ondas Fisterrás

En el colegio Nuestra Señora del Carmen de Fisterra recibimos en febrero nuestra primera formación de Radio Escolar con gran ilusión y también con algo de nerviosismo. **Damián Alonso**, de la empresa Ponte nas Ondas y conocido actor de doblaje en diversas series gallegas y nacionales, es el profesional que nos impartió la primera sesión.



**El alumnado de 2º de ESO y el profesor responsable del proyecto, Raúl Silva**, trabajaron con él toda la jornada de mañana para adquirir los primeros conocimientos técnicos y competencias necesarias para poner en marcha una radio escolar. Reciben su asesoramiento y hacen sus primeras prácticas tanto en la mesa de radio como con los micrófonos. Los chicos y chicas quedaron encantados con la experiencia y ahora están ya manos a la obra con sus primeros pasos en este emocionante mundo de la radio.

El turno del profesorado llegó en la sesión de tarde. Durante dos horas recibimos el asesoramiento técnico de Damián, explicaciones prácticas básicas sobre los elementos básicos de nuestra radio, aplicaciones útiles y consejos basados en su amplia experiencia. Al final todos hicimos nuestros pinitos al micrófono o en la parte técnica.

Seguiremos recibiendo formación a lo largo de este curso y tendréis pronto noticias de nuestra radio escolar **Ondas Fisterrás, emisora hermana de Onda SaFa-ri (Colegio SaFa Valladolid) y Ràdio SaFa Gavà (Col.legi SaFa Gavà)**

# GAVÀ

## Practicamos Yoga



Practicamos yoga en el cole para recuperar la calma y nuestro **bienestar emocional** ...



El yoga es una práctica divertida y beneficiosa que nos ayuda a **promover la concentración**, el bienestar emocional y **la calma** en nuestras aulas ...



El yoga es una herramienta poderosa que ayuda a nuestros alumnos/as a desarrollar habilidades de atención, concentración y manejo del estrés, creando una atmósfera **propicia para el aprendizaje y el bienestar emocional en las aulas.**

# HORTA

## Despertando vocaciones científicas.

Desde el Departamento de Ciencias del colegio Sagrada Familia Horta, siempre hemos tenido un gran interés en despertar vocaciones científicas entre nuestro alumnado. Realizamos salidas a centros de investigación, participamos en concursos, organizamos charlas de difusión científica y activamos todos aquellos aspectos que puedan motivarles y acercar la ciencia de una manera atractiva.

Así que, cuando el Institut de Recerca Biomèdica de Barcelona se puso en contacto con nosotros para proponernos el proyecto científico fue muy emocionante y a la vez un reconocimiento del trabajo bien hecho a lo largo de los años.

La actividad consistía en poner en contacto a siete científicos internacionales que participan en el Proyecto EVOMET con alumnado de 4º de ESO y Bachillerato. Durante la jornada se utilizó la metodología "speed dating" en el que cada investigador conversaba, sobre su experiencia científica, con cinco alumnos y alumnas durante diez minutos. Una vez finalizado el tiempo, se realizaban los cambios y así todos los participantes podían interactuar de manera más personal y cercana.



EVOMET es un proyecto europeo de investigación que pretende transformar la manera de entender y tratar la metástasis del cáncer y formar a las nuevas generaciones de investigadores. Los quince investigadores en formación de los diferentes centros europeos se reúnen para intercambiar experiencias, fortalecer la red y promover el desarrollo profesional de sus integrantes. El último encuentro tuvo lugar en Barcelona e incluyeron una sesión de difusión científica entre el alumnado de secundaria y bachillerato.

La experiencia fue todo un éxito. En las semanas previas al encuentro los alumnos pudieron trabajar los perfiles

personales y profesionales de cada científico, al igual que los conceptos de cáncer y metástasis. Tras la sesión, los alumnos salieron entusiasmados y realmente motivados.

Una gran oportunidad para despertar el interés científico entre el alumnado SAFA.

# MADRID

## INFLUENCERS : una visión inesperada

Recibimos la visita de la muy viral **Boticaria García**, que nos aportó una perspectiva muy lejana de la figura mediática más extendida del influencer.

M<sup>ª</sup> de los Ángeles García, la boticariagarcia@, reivindicó la labor de aquellas celebridades digitales cuya labor es por un lado la **divulgación** de conocimientos válidos para la comunidad, y por otro la **denuncia** de aquellos contenidos carentes de rigor profesional. Añadió unas pinceladas de lo que esta labor supone, muy alejada de la *glamurosa* que nos venden, y para ello hizo unas muy interesantes reflexiones sobre el rigor profesional que este campo requiere cuando se enfoca como una profesión de y con un futuro aún por definir.



# PALMA

## ¡BIENVENIDOS A LA ANTIGUA ROMA!

¡No hay nada más enriquecedor que aprender enseñando, para ello los alumnos de **LATÍN** de 4º ESO se visten con sus mejores túnicas para mostrar a sus compañeros y compañeras de 4º de Primaria lo que rodea al mundo clásico de la Antigua Roma.

Al inicio del segundo trimestre, en equipos cooperativos, se encargan de buscar información y crear talleres diferentes que permitan a los alumnos de primaria conocer el legado que nos dejaron los romanos. Hablar del

ejército romano a través de una de las batallas más sonadas del mundo clásico como es Troya y recreando su caballo, jugar a los barcos para hablar de las naumaquias, descubrir diferentes mitos, conocer el origen latino de marcas de su día a día o descubrir a los más peques que había gente considerada no ciudadana en la Antigua Roma ha sido la temática que este año ha encabezado nuestros talleres.

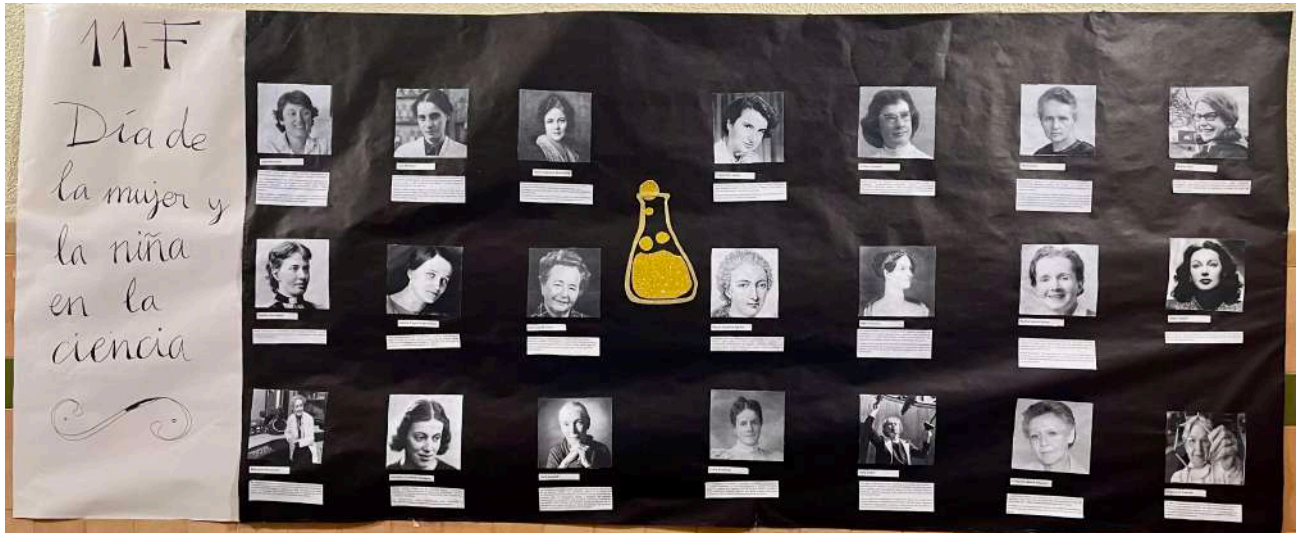
El objetivo de la actividad es crear vínculos entre de distintas etapas y empiecen a crearse referentes: los "mayores". La actividad en sí es el camino para que se refuerce la convivencia positiva en el centro escolar.

**Paula Gil**, profesora de Latín (Colegio Sa-Fa Virgen del Carmen)



# Valladolid

## Día de la Mujer y la Niña en la Ciencia



Nuestros alumnos de primer año de Educación Secundaria Obligatoria se embarcaron en una emocionante búsqueda de información sobre las mujeres más destacadas en el ámbito científico y sus valiosas contribuciones. Armados con libros, acceso a internet y una gran dosis de curiosidad, exploraron las vidas y logros de pioneras como Marie Curie, Ada Lovelace, Rosalind Franklin y Jane Goodall, entre otras.

Tras recopilar datos sobre sus descubrimientos e investigaciones, los estudiantes plasmaron sus conocimientos recién adquiridos en un proyecto. El mural, adornado con imágenes y descripciones de las científicas destacadas, se colocó en las escaleras del centro escolar como un homenaje vivo y educativo en honor al Día de la Mujer y la Niña en la Ciencia, celebrado el 11 de febrero. Mediante esta iniciativa, los alumnos no solo honraron el legado de estas



mujeres extraordinarias, sino que también inspiraron a sus compañeros a explorar el fascinante mundo de la ciencia y el papel crucial que las mujeres han desempeñado en él.

Profesora de Tecnología: **Violeta Basanta**



¡Buenas vacaciones!



# HOJA FAMILIAR

COLEGIOS DE LA FAMILIA SA-FA

El gran regalo  
de  
La Pascua  
es la  
Esperanza

Equipo de Titularidad Colegios Sagrada Familia

