



INTRODUCCIÓN A LOS HÁBITOS SALUDABLES

Los **hábitos que aprendemos** durante nuestra infancia (en base a la repetición de acciones) se convertirán en una **forma de vida** durante la edad adulta. Por lo tanto, es importante que estos hábitos sean adecuados para tener no solo una vida longeva, sino una buena calidad de la misma.

En esta educación tienen un papel importante no sólo los **padres y la familia** sino también todo **el entorno** del niño como el centro escolar. Los niños pasan muchas horas diarias en los **centro educativos**, incluso más que en sus casas (sin contar las horas de sueño), por lo que es importante que los colegios les preparen para otros aspectos de la vida y no se basen exclusivamente en los objetivos académicos.



Para una vida saludable es necesario llevar a cabo una **alimentación equilibrada**, realizar **actividad física**, tener una **adecuada higiene personal**, así como un **descanso correcto** con las suficientes horas de sueño, colaborar en las tareas del hogar, hacer **uso racional de las nuevas tecnologías** y cuidar las relaciones familiares.