

Educación para la salud: “la salud en familia”

La salud es nuestro bien más preciado, siendo esencial para desarrollarnos como personas; constituyendo además su protección un derecho recogido en la Constitución Española. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la Salud como “el completo estado de bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad”.

Esta sesión va dirigida a las familias de niños y adolescentes por constituir esta la mejor escuela de vida, en ella se inician los aprendizajes, se educa, se imitan comportamientos y fomenta que se transmitan y recuerden toda la vida.

La sesión tendrá una duración de una hora y media aproximadamente y se basará en los cinco pilares fundamentales que se recogen a continuación:

- **Alimentación saludable. La pirámide de la alimentación y alteraciones alimentarias.**
 - **Hidratos de carbono.**
 - **Grasas.**
 - **Proteínas.**
 - **Agua.**
 - **Vitaminas.**
 - **Minerales.**
- **Ejercicio físico y deporte.**
 - **Reconocimientos y actividades previas**
 - **Ejercicios de precalentamiento.**
 - **Ejercicios y deportes.**
- **Relaciones afectivo – sexuales.**
- **Evitar los tóxicos.**
- **El sueño: patrones normales y principales alteraciones.**
 - **El sueño: concepto.**
 - **Evolución del sueño de la infancia hasta la adolescencia. Medidas preventivas.**
 - **El niño que no quiere dormir: el insomnio infantil.**
 - **Las conductas extrañas durante el sueño.**
- **Bibliografía.**