



## MIS HÁBITOS, EL EJEMPLO DE MIS HIJOS

En Nestlé, hacemos hincapié en que los hábitos fomentados en la casa sean saludables; sabemos que las acciones diarias de los padres guían las de los pequeños de la familia y, por eso, es relevante hablar de ello. Los niños son el reflejo de las actitudes y comportamientos que observan en casa, las cuales, se empiezan a poner en práctica desde una muy temprana edad porque es la etapa ideal para adoptar y aprender. Estos hábitos adoptados acompañarán a los niños en las siguientes etapas de la vida, o sea, en la adolescencia y la adultez. Por lo tanto, todos los hábitos de alimentación, de actividad física y sueño adoptados durante la niñez influirán en el estado de salud.

Las figuras o personas a las que el niño tiene de referencia deben mostrar buenos hábitos mediante un comportamiento coherente y constante. Y te preguntarás, ¿cuáles son los hábitos que como padre de familia debería de fomentarle a mi pequeño? Algunos de los hábitos que es importante que se enseñen desde casa serían el de llevar a cabo una buena alimentación, la práctica de actividad física, buena higiene personal, hábitos de sueño adecuados, convivencia social sana, etc.

Inculcar hábitos de alimentación saludables desde casa es crucial para un desarrollo y crecimiento óptimo de los niños por el aporte de todos los nutrientes esenciales, además de que, gracias a una dieta saludable, se fortalecerá el sistema inmune y por lo tanto, ayudará a prevenir enfermedades. Enseñarles a los pequeños la importancia de una buena alimentación les da las herramientas para tomar decisiones informadas sobre lo que es mejor y más saludable consumir.

Parte de fomentar esto, incluye el comer en familia, ya que las familias que comen juntas suelen a consumir alimentos preparados en casa, más equilibrado y sano. Además, tiene múltiples beneficios que van más allá de la nutrición: fortalece vínculos familiares, ayuda en la adquisición de modales y habilidades de comunicación, sienta las bases para que esos hábitos puedan durar toda la vida.

Que tu pequeño tenga el hábito de realizar actividad física desde chico, ¡hará que durante el resto de su vida le sea más fácil practicar el ejercicio que más le guste! Y, por lo tanto, tenga un mejor estado físico, mejor salud del corazón, movilidad, etc., que, junto con una buena alimentación, serán la clave para la prevención de enfermedades.

La higiene personal y la higiene sueño, son hábitos igual de importantes para que tus pequeños crezcan y se desarrollen de una manera saludable. Si como padres de familia no se destaca la importancia de estos hábitos, será aún más complicado de los niños los adopten. Así que ya sabes, enseña, promueve y comparte estos hábitos saludables con ellos para mejorar su salud y bienestar a largo plazo.