

# Hábitos saludables

#CuídateEnCasaCLM

educa.jccm.es



Castilla-La Mancha



## ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Comer de todo, evitar la comida rápida y acabar con el consumo de azúcares a través de chucherías o zumos será importante para cuidarnos.

## HIGIENE POSTURAL

La enseñanza no presencial obliga a hacer un uso permanente de las nuevas tecnologías a través de pantallas de ordenador, tablets o móviles. En muchas ocasiones no se cuida la postura y se pueden sufrir lesiones en la columna vertebral.

## HIGIENE PERSONAL

Debido al COVID-19, se hace necesario ser estrictos en nuestro aseo. Además, desde el punto de vista psicológico, mantener estos hábitos nos hace sentirnos mejor.

## PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

El confinamiento repercute en un aumento de tiempo de inactividad. Esta tendencia hacia el sedentarismo es posible compensarla con un tiempo de actividad física, aunque sea dentro de casa. El ejercicio en familia, videojuegos activos o cualquier otro juego que implique movimiento pueden ser grandes aliados.