

DIARIO DE LOS BUENOS HÁBITOS



Mi nombre es:



¡Hola amigo! ¡Hola amiga!

Te presentamos “El diario de los buenos hábitos”. En él podrás ir colocando cada día, durante cuatro semanas , las pegatinas de los buenos hábitos que mantienes para cuidarte y estar sano. Suena bien, ¿verdad?

Así que, para poder hacerlo bien, vamos a recordar la importancia de realizar algunas rutinas todos los días. ¡Verás qué saludable y qué divertido!

¡Vamos a empezar!

Coordinación técnica de Fundación MAPFRE: Raquel Manjón Cembellín y Ana M^a Gómez Gandoy

Coordinación editorial de EMADE S.L: Manuel Sánchez Gómez y Verónica López Rodríguez

Texto: María Mondéjar Rodríguez

Diseño y maquetación: Cristina Espejo Calero

Ilustraciones: Noe Bribiesca Aguilar

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2021

Paseo de Recoletos, 23, 28004 Madrid (España)

www.fundacionmapfre.com

Proyecto Vivir en Salud: Cuaderno “Diario de los buenos hábitos”

Depósito legal: M-21132-2021

Impreso en la UE / Printed in EU.



Calma y relajación



¿Sabías que **relajarse** es muy importante para el cuerpo y para la mente?

Relajándote, tus músculos se tensionan menos y tu cerebro descansa, haciendo que te sientas tranquilo y a gusto.

Es muy importante que te relajes si te pones nervioso por:

- Cambios en tu vida que no te gustan
- Cosas que te dan miedo
- Enfadarte o porque te regañen
- Discusiones
- Cualquier otra cosa

Y **recuerda** que puedes relajarte:

- Respirando profundo
- Contando hasta 10
- Yéndote a un lugar tranquilo
- Estirándote
- Contandoselo a alguien

Al final del día, si te has puesto nervioso o te has enfadado por algo y luego has conseguido relajarte, pega en tu calendario la pegatina de Fofi.

| | Semana 1 |
|-----------|----------|
| Lunes | |
| Martes | |
| Miércoles | |

Hábitos de descanso



Además de relajarse, es muy importante mantener unos **buenos hábitos de descanso**, así tu cuerpo y tu mente podrán funcionar correctamente.

Si descansas todo lo que necesitas...

- Mejora tu concentración y memoria
- Estás más positivo y de buen humor
- Aumenta tu creatividad
- Mejoran tus relaciones con los demás
- Tu cuerpo crece y se desarrolla mejor

También es muy importante dormir entre 10 y 12 horas cada día. De esta manera recuperamos la energía para seguir trabajando y divirtiéndonos al día siguiente.

Las pantallas activan el cerebro y nos distraen, retrasando nuestras ganas de dormir. Por ello, es importante que antes de dormir no utilices pantallas como el móvil o la tablet.

Hábitos de higiene



Es fundamental tener hábitos de higiene diarios. ¡El aseo personal debe ser parte de tu día a día!

La higiene personal es el conjunto de actividades que hacemos para asearnos y lavarnos. Es muy importante porque nos ayuda a proteger nuestro cuerpo y nuestra salud.

Al final del día, coloca en tu calendario la pegatina de Sandi lavándose si:

- Te has **lavado** muy bien **las manos** antes de comer y después de jugar (y, en realidad, **siempre que sea necesario**)
- Te has **lavado los dientes**, durante dos minutos, después de cada comida
- Te has puesto **ropa interior limpia**

¡Y recuerda! No pasa nada si te ensucias cuando estás jugando, lo importante es que siempre que nos ensuciamos, nos lavemos después para volver a estar limpios.

Pega en tu calendario la pegatina del Toti durmiendo si el día anterior no utilizaste ninguna pantalla antes de irte a la cama y si dormiste entre 10 y 12 horas:

| Semana 1 | |
|-----------|--|
| Lunes | |
| Martes | |
| Miércoles | |

Y para dormir mejor sigue los siguientes consejos:

- Haz un poco de ejercicio físico ligero un par de horas antes de irte a dormir.
- No cenes mucho o te costará más dormir.
- Sigue una rutina tranquila antes de dormir: lee un cuento, haz algunas posturas de relajación, respiraciones...
- Deja las preocupaciones a un lado.
- No utilices pantallas, como la tablet o el móvil ni en la cama ni antes de irte a la cama.
- Baja la persiana para reducir la luz y los ruidos, ponte tu pijama más cómodo y... ¡a dormir!



| Semana 1 | |
|-----------|--|
| Lunes | |
| Martes | |
| Miércoles | |

La emoción del día

Y por último, pero no por ello menos importante, vamos a centrarnos en las emociones!

Al final del día, coloca en tu calendario la pegatina del Emonstruito que se corresponda con la emoción que más hayas sentido ese día.

Identificar las emociones es muy importante para saber cómo nos sentimos y para reconocer cómo se sienten los demás y ayudarles cuando lo necesiten.



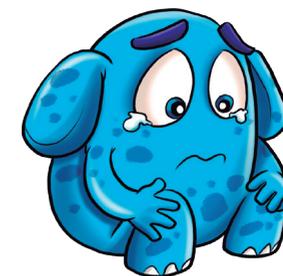
Pega a Sandi si has pasado un día feliz, si has sonreído un montón, te has reído mucho o has jugado sin parar.

Pega a Edi si te has enfadado, has gritado o llorado de rabia o, incluso, si has sentido ganas de pegar o dar empujones.



Pega a Mati si te han entrado muchos nervios por el miedo, si has temblado o se te ha acelerado el corazón cuando te has asustado.

Pega a Toti si te has sentido triste, has llorado de la pena, has echado de menos a alguien o no has querido hacer nada más que mirar hacia abajo.



Pega a Fofi si te has sentido frustrado cuando no has conseguido algo que querías.

No olvides que todas las emociones son muy importantes y no debemos evitar ninguna. Lo único que hay que hacer es saber cómo actuar ante ellas correctamente.

Y ahora que ya sabes cómo rellenar el calendario... ¡a por él!

¿Qué he hecho hoy?

Semana 1

| | Relajarme ante algo que me ha alterado | Tener una buena rutina de descanso | Tener hábitos de higiene (lavarse manos, dientes y cambiarse de ropa interior) | El Emonstruito que más me ha acompañado hoy ha sido... |
|-----------|---|---|---|--|
| Lunes |  |  |  | |
| Martes |  |  |  | |
| Miércoles |  |  |  | |
| Jueves |  |  |  | |
| Viernes |  |  |  | |
| Sábado |  |  |  | |
| Domingo |  |  |  | |



¿Qué he hecho hoy?

Semana 2

| | Relajarme ante algo que me ha alterado | Tener una buena rutina de descanso | Tener hábitos de higiene (lavarse manos, dientes y cambiarse de ropa interior) | El Emonstruito que más me ha acompañado hoy ha sido... |
|-----------|---|---|---|--|
| Lunes |  |  |  | |
| Martes |  |  |  | |
| Miércoles |  |  |  | |
| Jueves |  |  |  | |
| Viernes |  |  |  | |
| Sábado |  |  |  | |
| Domingo |  |  |  | |



¿Qué he hecho hoy?

Semana 3

| | Relajarme ante algo que me ha alterado | Tener una buena rutina de descanso | Tener hábitos de higiene (lavarse manos, dientes y cambiarse de ropa interior) | El Emonstruito que más me ha acompañado hoy ha sido... |
|-----------|---|---|---|--|
| Lunes |  |  |  | |
| Martes |  |  |  | |
| Miércoles |  |  |  | |
| Jueves |  |  |  | |
| Viernes |  |  |  | |
| Sábado |  |  |  | |
| Domingo |  |  |  | |



¿Qué he hecho hoy?

Semana 4

| | Relajarme ante algo que me ha alterado | Tener una buena rutina de descanso | Tener hábitos de higiene (lavarse manos, dientes y cambiarse de ropa interior) | El Emonstruito que más me ha acompañado hoy ha sido... |
|-----------|---|---|---|--|
| Lunes |  |  |  | |
| Martes |  |  |  | |
| Miércoles |  |  |  | |
| Jueves |  |  |  | |
| Viernes |  |  |  | |
| Sábado |  |  |  | |
| Domingo |  |  |  | |



Pegatinas para el calendario





Recomendaciones para las familias

Los Emonstruitos son nuestro eje vertebrador para trabajar con los niños y niñas tanto las emociones como el establecimiento de algunos buenos hábitos que, además, ayuden a favorecer su descanso e higiene personal. Os recomendamos leer con vuestro hijo o hija las infografías relacionadas con estos temas, que podréis encontrar en la página web del proyecto Vivir en Salud, de Fundación MAPFRE.

- 1** Dedicar al final del día un tiempo de calidad, con tu hija o hijo para hablar sobre las tareas que ha ido realizando a lo largo del mismo y de cómo se ha sentido, identificando las diferentes emociones que hayan podido surgir durante la jornada.
- 2** Todas las emociones son necesarias y es muy importante que los niños aprendan a identificarlas y nombrarlas. Si tu hijo o hija ha sentido algún día tristeza, miedo, frustración o enfado, valorad poner la pegatina de esa emoción ese día y además, podréis poner la de la alegría si también tuvo momentos alegres.
- 3** Enseña cómo gestionar adecuadamente cada emoción indicándole lo que puede o no puede hacer. Ofrece alternativas pacíficas y tranquilas a las respuestas nerviosas frente a las emociones.
- 4** Establece una serie de hábitos de higiene y cuidado personal con una frecuencia determinada y anímale a que se haga responsable de ellos.
- 5** Estableced juntos una rutina de relajación previa al momento de irse a la cama que ayude al descanso personal. Dejad a un lado las pantallas u otras actividades que requieran la activación corporal y cerebral y... ¡a descansar!



Fundación **MAPFRE**

Con la colaboración de:



CONSEJO COLEF
CONSEJO GENERAL
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
Y DEPORTIVA

www.fundacionmapfre.org