



**CAMARGO,
POR UNA VIDA ACTIVA Y SANA EN VERANO**

**FOMENTO DE ACTIVIDADES FÍSICAS,
HÁBITOS SALUDABLES
Y COCINA FRESCA EN LA INFANCIA
Y ADOLESCENCIA**



CAMARGO



**CAMARGO,
POR UNA VIDA ACTIVA Y SANA EN VERANO**



actualidad

En estos momentos existe una gran preocupación por la falta de hábitos saludables y el sedentarismo, que afecta al 80% de los niños y adolescentes.

Una de las causas de este problema es el uso abusivo de los videojuegos. En muchas ocasiones los más pequeños prefieren dedicar su tiempo de ocio a esta práctica, en lugar de realizar actividades al aire libre, pudiendo llegar a desarrollar conductas adictivas.

La salud mental también se deteriora por el uso desmedido de este tipo de tecnología y, si no existen unos límites, se incrementa la posibilidad de que los niños se aislen socialmente.

Otro factor preocupante es que la mayoría de los adolescentes utiliza como fuente de información las redes sociales y adopta como modelo de conducta el de los llamados "influencers", careciendo de la madurez y los conocimientos necesarios para distinguir los mensajes que transmiten hábitos saludables o incitan a consumir productos beneficiosos y los que no.



justificación

Está comprobado que la práctica del ejercicio y una alimentación saludable en las primeras etapas de la vida reducen la ansiedad en el momento presente y en la edad adulta y aumentan la masa muscular y cerebral.

Apoyados por especialistas, enseñaremos a los niños y jóvenes conceptos básicos sobre nutrición y ejercicio físico, y les orientaremos para que vivan con plenitud una vida activa y sana.

En el ámbito de la alimentación, es importante conocer los beneficios y propiedades nutricionales de los productos y cómo y cuándo se deben consumir. Queremos acercarlos a los alimentos, que los toquen y aprendan a seleccionar los que más les convienen y a preparar platos saludables, sencillos y sabrosos.

También es fundamental que aprendan a evitar que comer se convierta en un escape emocional, construyendo una relación sana con la comida para no caer en conductas dañinas como los atracones o el rechazo sistemático de los alimentos.

Por lo que se refiere al ejercicio, realizaremos actividades al aire libre para divertirnos al tiempo que interactuamos con el resto del grupo. De esta manera mejoramos la forma física y apoyamos y fortalecemos los caracteres de los participantes como seres individuales y sociales, todo ello apoyado por psicólogos.





destinatarios

Va dirigido a dos rangos de edad diferentes:

- Niños de 6 a 10 años: a esta edad ya tienen capacidad para comprender la importancia de la alimentación y el ejercicio físico. Además, es en este momento cuando con frecuencia comienza a constatarse un incremento del IMC, que puede convertirse en permanente. Por todo ello se trata de una buena edad para comenzar a normalizar una forma de vida saludable.
- Niños de 11 a 16 años: es un momento clave para fortalecer su voluntad y lograr que cambien su actitud por decisión propia, ya que el 80% de los adolescentes con sobrepeso serán obesos el resto de su vida.





grupos

La selección del grupo se llevará a cabo respetando en todo momento la intimidad de los menores y de sus familias. Para nosotros es fundamental tratar la realidad de cada uno como una "cualidad diferenciadora", que con la información y el seguimiento adecuados se puede mejorar.

Daremos a conocer el proyecto en todos los colegios, institutos, centros de salud y asociaciones pediátricas del Ayuntamiento de Camargo, además de difundirlo en redes sociales y medios.





desarrollo

Después de constituido el grupo, se realizarán las siguientes actuaciones:

- Impartiremos sesiones dirigidas por psicólogo, licenciados en actividad física y nutricionistas, para apoyar a cada niño de manera individualizada en su evolución hacia una vida más saludable.
 - Se elaborarán hojas informativas y de consentimiento informado para la inclusión de los jóvenes en el proyecto.
 - Propondremos medidas para mejorar los hábitos no deseados detectados en cada participante, realizando sesiones de motivación.
 - Fomentaremos la participación de los padres en actividades similares a las desarrolladas por los niños y jóvenes participantes, además de acciones comunitarias para toda la familia. De esta manera se logra la implicación del entorno más cercano y su apoyo en el cambio de hábitos del menor.
 - Se realizará un mentoring para cada participante, que será acompañado por un psicólogo durante todo el proceso.
 - Diariamente se realizará actividad física, repartida en actividades orientadas a desarrollar habilidades sociales y otras para conocer diferentes deportes, como el golf, con la Fundación Severiano Ballesteros, que colaborará con el proyecto a través de clases dirigidas por un profesional.
 - Haremos excursiones una vez a la semana y disfrutaremos del entorno del municipio acompañados por guías de la Fundación Naturaleza y Hombre.
 - Todos los días se impartirá una clase de cocina fresca y en frío, dirigida por un profesional en la materia.
 - Los participantes disfrutarán a diario de un aperitivo saludable elaborado por ellos mismos.
 - Los sábados, con la colaboración de la asociación Dieta Cantábrica, el cocinero Héctor Wilson impartirán a las familias participantes en el proyecto clases de cocina en el Restaurante Cervecería Cross.
 - Todas las actividades se desarrollarán respetando las normas de seguridad sanitaria impuestas por las autoridades en cada momento.
-



objetivo

- El objetivo a conseguir, en los dos meses de duración del proyecto (julio y agosto), es que los 80 participantes modifiquen sus hábitos y evolucionen hacia una vida menos sedentaria y una alimentación más saludable y que ese cambio de hábitos sea duradero, es decir, que se “enganchen” a querer seguir llevando esta nueva vida.
- Para ello se les proporcionará formación teórica y práctica de forma muy amena, de manera que aprenderán disfrutando. Además, se les facilitará apoyo personalizado para ayudarles en su cambio de hábitos, haciéndoles ver que con un poco de esfuerzo y disciplina se puede lograr y que merece la pena, porque se sentirán más a gusto consigo mismos. Conseguirán tener una relación sana con los alimentos y no usarlos, ni por exceso ni por defecto, como “remedio” para mejorar su estado anímico, trabajando su confianza y autoestima para saber decir “no” o “sí” cuando sea necesario.





CAMARGO

UNA VIDA
activa y sana

fotos



CAMARGO



**CAMARGO,
POR UNA VIDA ACTIVA Y SANA EN VERANO**

coordinadora

Encarna Fernández Boudin
646 596 799
info@buscandosonrisas.org

