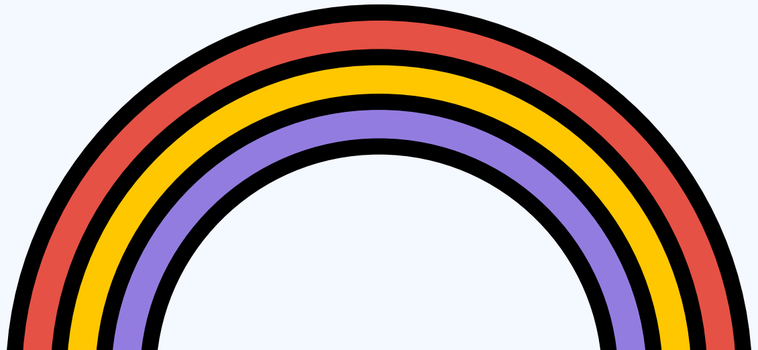
Peso Saludable

NIÑOS FELICES









OBJETIVOS DEL TALLER

- Reconocer los riesgos físicos del sobrepeso y la obesidad en los niños.
- Comprender cómo afectan la mente y las emociones.
- Promover cambios de hábitos saludables en familia.

¿QUÉ ES LA OBESIDAD INFANTIL?

- Es la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo que afecta la salud de los niños.
- No es solo un tema de “peso” o de “apariencia física”.
- Es una condición de salud que puede traer enfermedades y afectar las emociones.



Dato clave: Hoy en día, cada vez más niños tienen sobrepeso por malos hábitos alimenticios, poco movimiento y exceso de pantallas.

CONSECUENCIAS FÍSICAS

El sobrepeso en niños puede causar:

- Diabetes tipo 2 🍭 – cuando el cuerpo no maneja bien el azúcar.
- Hipertensión arterial ❤️ – presión alta que afecta al corazón.
- Problemas en huesos y articulaciones 🦴 – dolor en rodillas, cadera o espalda.
- Dificultad para respirar 😮‍💨 – cansancio rápido al jugar o correr.
- Enfermedades del corazón a futuro 🫀 – mayor riesgo en la adolescencia y adultez.

CONSECUENCIAS MENTALES

BAJA AUTOESTIMA

- el niño puede sentirse menos que otros.
- evita participar en actividades por vergüenza.

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN:

- tristeza, irritabilidad o aislamiento.

PROBLEMAS DE ATENCIÓN:

- la mala alimentación y el cansancio afectan su concentración en el colegio.

CONSECUENCIAS EMOCIONALES Y SOCIALES



El sobrepeso no solo impacta al cuerpo, también al corazón y a las relaciones:

- Bullying y burlas en la escuela.
- Rechazo social: los niños pueden sentirse excluidos de juegos o grupos.
- Vergüenza de su cuerpo: puede evitar actividades físicas o usar cierta ropa.
- Aislamiento: prefiere estar solo o en casa, usando pantallas.

📌 Reflexión: El rechazo y las burlas pueden dejar heridas más profundas que la enfermedad física.

EL ROL DE LA FAMILIA

1. Alimentación: comprar y preparar alimentos saludables.
2. Actividad física: promover juegos, caminatas y deportes en familia.
3. Lenguaje positivo: nunca criticar el cuerpo del niño; usar palabras de apoyo.
4. Rutinas saludables: establecer horarios de comida, juego y sueño.

HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR



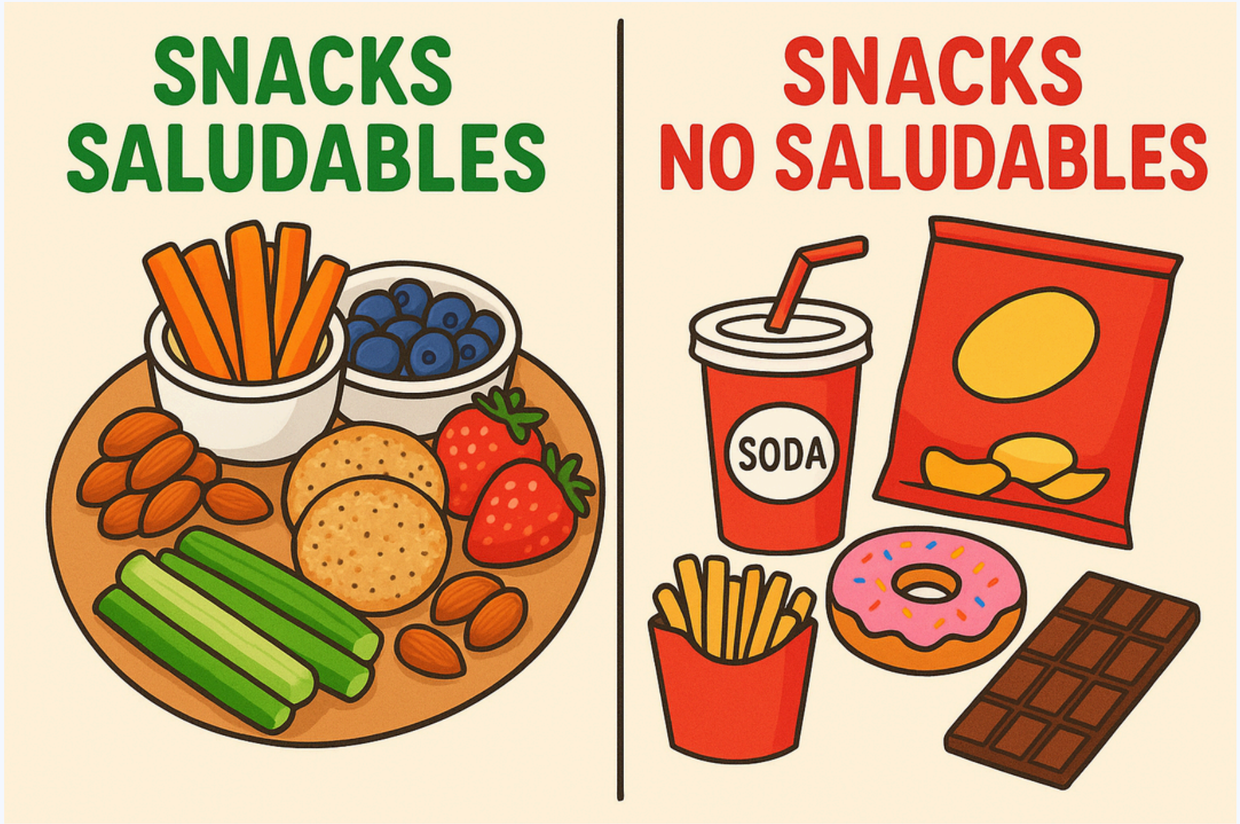
- Alimentación balanceada 🥦🍗🍎: incluir frutas, verduras, proteínas y agua.
- Menos azúcares y ultraprocesados 🥤🍟: evitar gaseosas, frituras y dulces en exceso.
- Actividad física diaria 🏃‍♂️⚽: al menos 60 minutos de juego activo.
- Sueño reparador 😴🌙: 8 a 10 horas diarias.
- Tiempo de calidad en familia 👨‍👧‍👧: cocinar juntos, caminar, jugar.

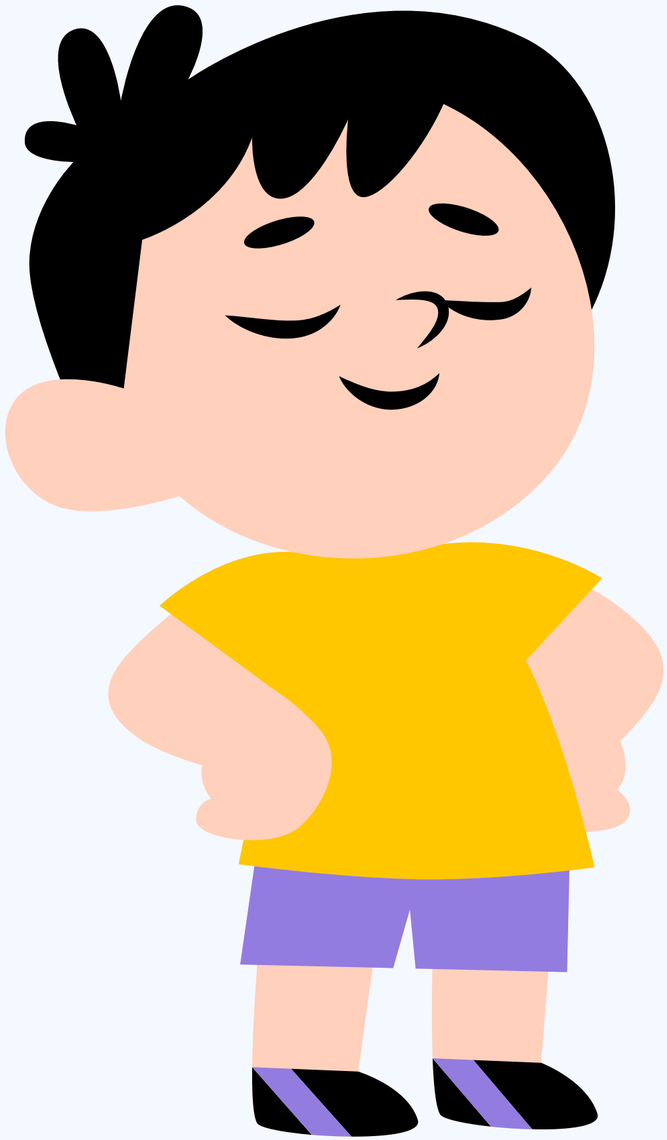
Dinámica de reflexión

- Mostrar dos imágenes de loncheras: una con frutas y agua, otra con gaseosa y snacks.

¿Cuál elegirías para tu hijo? ¿Por qué?

- Hacer un mapa de hábitos: que cada familia diga un hábito que quiera cambiar.





RECUERDA:

- “Un niño sano es un niño feliz.”
- “El mejor regalo que una familia puede dar a sus hijos es un estilo de vida saludable.”

CONCLUSIONES

👉 El sobrepeso y la obesidad afectan el cuerpo, la mente y las emociones de los niños.

👉 La familia es la clave para prevenir y promover hábitos saludables.

👉 Pequeños cambios diarios como comer mejor, moverse más y descansar bien hacen una gran diferencia.

👉 Un niño sano es un niño feliz, y su bienestar empieza en casa. 💜

Muchas

GRACIAS



