



Excmo. Ayuntamiento de Alicante
Concejalía de Sanidad y Consumo



**PROGRAMA DE EDUCACION
PARA LA SALUD**

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN FAMILIA



ENCUESTA



**Talleres Educativos
Centro de Recursos de Consumo
Mercado Central de Alicante**



SUMARIO

Introducción

Decálogo Alimentación saludable

Decálogo Higiene personal y descanso

Decálogo Actividad física y postural

Decálogo Tareas del hogar

Decálogo Accidentes domésticos

Decálogo Utilización de internet y TV

Decálogo Relaciones Familiares

Encuesta

Introducción

Los hábitos son esas acciones que a base de repetirlas se convierten en nuestra forma de hacer las cosas, llegando a ser una rutina. Estos hábitos que todos aprendemos en nuestra infancia se convertirán, repitiéndolos, en una forma de vida en la edad adulta.

El objetivo de la educación en hábitos saludables es que los niños, sobretudo a través de sus padres, adquieran estos hábitos saludables, beneficiosos para su salud tanto física como psíquica, así como para sus relaciones familiares, conozcan como evitar problemas de salud y aprendan a controlar posibles situaciones de riesgo.

Tanto padres como hijos, cada uno en su papel, deben contribuir para mejorar y conseguir un estilo de vida saludable en la familia, cuidando aspectos tan importantes como tener una alimentación equilibrada, realizar actividad física diaria, tener una adecuada higiene personal, colaborar en las tareas del hogar, hacer un uso racional de las nuevas tecnologías y contribuir a tener unas relaciones familiares saludables.

En esta guía se adjunta la encuesta de hábitos de vida saludable, para conocer la situación real del grupo y se establecen unas pautas mínimas a través de decálogos para cada una de las facetas que se consideran importantes para adquirir unos hábitos de vida saludable, que nos gustaría se trabajaran en el colegio, y se trasladaran a las familias, junto con el resultado de la encuesta.

Por último recordarles que el Centro de Recursos de Consumo, ofrece la posibilidad de profundizar en esta materia, a través de sus talleres de hábitos de vida saludable en familia, pensados para ser impartidos tanto a padres como a hijos, pero que en cualquier caso también puede realizarse en una clase, únicamente para los niños. Disponen de mas información en la guía de actividades escolares en www.alicante.es/crc.



Alimentación Saludable

DECALOGO

1. Una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a comer de todo, se acostumbran para siempre.

2. La dieta mediterránea es muy sana. Consiste en comer muchos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres), cereales (pan, pasta, arroz) y más aves y pescado que carne roja. Cocinar con aceite de oliva y poca sal, mejor yodada.

3. Es bueno repartir lo que se come en 5 comidas. Desayuno, comida y una cena ligera. Además a media mañana y merienda, es mejor una fruta fresca o un bocadillo que un zumo envasado o bollería industrial. No hace falta “picar” nada más.

4. Siempre un buen desayuno antes de ir a clase: lácteo, cereales (pan) y fruta (una pieza entera o zumo natural o tomate!). Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.

5. Todos los días frutas, verduras y hortalizas. Se recomiendan 5 raciones al día. Dos o tres deben ser frutas enteras y a mordiscos. Es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de zumo natural, recién hecho, al día.

6.- Consume alimentos ricos en hidratos de carbono. La mayoría de las personas consumen menos hidratos de carbono de los que necesitan. Al menos la mitad de las calorías de tu dieta debería proceder de estos nutrientes. Para aumentar el consumo de hidratos de carbono, debes comer pan -y en general, productos elaborados a base de trigo y otros cereales tales como cereales de desayuno, galletas...-, pasta, arroz, patatas y legumbres.

7- Consumir diariamente leche, yogur o quesos. Es necesario en todas las edades. Estos alimentos nos aportan calcio, proteínas de muy buena calidad y vitamina A. El calcio es necesario para formar huesos y dientes y para otras funciones importantes, las proteínas y vitamina A son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades

8- Disminuir el consumo de azúcar. Muchas personas consumen azúcares simples o refinados (azúcar, dulces, chucherías, bebidas azucaradas...) en cantidades mayores a las recomendadas, mientras disminuyen la ingesta de frutas, hortalizas y fibra que también contienen azúcares.

9. Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado, ya que más de la mitad del peso es agua. Asegúrate, por tanto, que recibes el aporte necesario de líquido (al menos 5 vasos cada día). Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás incrementar el consumo de líquidos para evitar deshidratarte. El agua es la única bebida necesaria y más sana que cualquier refresco, zumo o batido.

10.- Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos. No te sientas culpable por comer determinados alimentos. Eso sí, evita los excesos y asegúrate de que tu dieta es lo bastante variada como para resultar equilibrada. Equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud.



Higiene Personal y Descanso

DECALOGO

1.- La costumbre que debemos inculcarles es la ducha diaria (mejor que el baño), aunque si son muy pequeños podemos empezar por enseñar a bañarles y saber cuáles son las partes de su cuerpo a las que deben prestar más atención. La cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies son las partes que más suelen sufrir los efectos de la sudoración, aunque deben jabonarse bien todo el cuerpo.

2.- Después de hacer deporte o una actividad física moderada, se debe tratar que el niño se duche para eliminar los malos olores y el sudor.

3.- Antes de ducharse hay que enseñarles a prepararse la ropa, la toalla y todos los elementos necesarios para arreglarse después del baño (desodorante, peine, etc). También debemos preocuparnos por enseñarles a secarse bien después de salir del agua y repasar algunos puntos que pueden ser más delicados, como la limpieza de las uñas y los oídos.

4.- El cabello no es necesario lavarlo todos los días. La frecuencia del lavado del cabello va a depender de la producción de grasa por parte del individuo. Aunque puede ser tan normal lavarse el cabello cada 6-7 días como a diario, es recomendable que se lave dos o tres veces por semana. Es mejor para el pelo y el cuero cabelludo que el agua que se use sea tibia.

5.- Para prevenir la aparición de piojos, es necesario: Cepillar y peinar todos los días el pelo, lavarlo regularmente (de una a tres veces por semana), evitar los intercambios de gorros y bufandas con otras personas y cambiar la ropa de cama una vez por semana como mínimo.

6.- Antes de comer siempre debemos lavarnos las manos, y después de estornudar, de ir al aseo, de tocar tierra o basura.

7.- Mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado. Nada de morderse las uñas; es muy feo y además se estropean. Lo mismo para las pieles y otros pellejitos de los dedos o las manos.

8.- La higiene bucal es muy importante a dos niveles: a efectos estéticos y a efectos de salud. Mantener una boca limpia es evitar problemas de caries, sarro y otros futuros problemas en la boca. Hay que acostumbrarles a cepillarse los dientes después de cada comida, y enseñarles a hacerlo de forma correcta.

9.- El tipo de alimentación también tiene su influencia en la aparición de problemas en los dientes. Las dietas ricas en hidratos de carbono (azúcares) provocan más enfermedades bucodentales. Evitar las chucherías y la bollería industrial.

10.- La falta de descanso, ya sea por una mala organización de la actividad cotidiana o por sueño insuficiente, repercute negativamente en el estado general del organismo e interfiere en la correcta coordinación de la áreas cerebrales que rigen la conducta y el funcionamiento de los distintos sistemas.



Actividad Física y Postural

DECALOGO

1. **Se recomienda la realización de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios**, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica e intercalando actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo 3 veces por semana. La actividad física durante más de 60 minutos aporta beneficios adicionales para la salud.
2. **No al sedentarismo.** Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor que la opción sedentaria. Camina, utiliza la bicicleta y sube por las escaleras. Asegura el tiempo de estudio y aprendizaje. Limita el tiempo frente al televisor y otros aparatos electrónicos.
3. **Diversión y juego. Son preferibles actividades en grupo, divertidas y al aire libre.** No es necesario realizar deportes tradicionales (fútbol, gimnasia, baloncesto,...) para tener una buena actividad física. Jugar al aire libre, bailar, subir montañas, ir andando al colegio son actividades que te mantendrán en buen estado físico
4. **Seguridad.** El entorno físico para cualquier actividad, debe ser adecuado y sin peligros. Haz caso de las normas de seguridad para la práctica de cualquier actividad física.
5. **La práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes ayuda en la prevención** y el tratamiento no solo de la **obesidad**, sino que también de las **enfermedades cardiovasculares**, las alteraciones psicológicas, la desmineralización ósea y otras enfermedades.
6. **Además llevar a cabo una actividad física, incrementa la autoestima** y reduce la tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos, mejora el rendimiento escolar y fomenta la capacidad de concentración.
7. **Los malos hábitos en la postura han ido aumentando paulatinamente** conforme al desarrollo de la informática y su consecuente sedentarismo; las alteraciones de la columna y el dolor por malas posturas son frecuentes en los adolescentes con malos hábitos posturales.
8. **Para estudiar, escribir o realizar un trabajo**, siéntate en una silla, donde puedas apoyar los pies en el suelo, y la espalda en el respaldo.
9. **Para ver la TV, jugar a videojuegos o utilizar el móvil, hazlo sentado en una silla/sillón** con respaldo, nunca acostado.
10. **Cuidado con los pesos.** Si se utiliza mochila, colgada en ambos hombros y nunca sobrepasar el 10% del peso del niño. Un niño que pesa 40 kilos no debería de llevar mas de 4 kilos en su mochila. Si se utiliza carro, cuidado con las muñecas al subir los escalones.



TAREAS DEL HOGAR Y PREVENCIÓN ACCIDENTES DOMÉSTICOS

DECALOGO

- 1. Valorar a todos los miembros de la familia.** Todos somos capaces de hacer las tareas de la casa, en mayor o menor medida. Tanto hombres como mujeres, niños y niñas, ancianos y ancianas. Cada uno y cada una con su actividad, pero capaces de llevarla a cabo.
- 2. Repartir las tareas equitativamente,** y según las capacidades de cada uno. Obviamente, un niño o niña muy pequeño no podrá hacer la cena, pero seguro que pondrá la mesa estupendamente. Los adolescentes ya pueden hacer su cuarto, prepararse la merienda y bajar la basura.
- 3. Cada uno se ocupa de su espacio.** El cuarto de los niños y jóvenes es su territorio, y deben cuidarlo ya que allí pasan la mayor parte del tiempo cuando están en casa. Ellos son responsables del orden y el cuidado de su cuarto.
- 4. Las tareas de la casa pueden ser una actividad familiar de unión y aprendizaje.** Aprovechar esos momentos para reforzar el vínculo con nuestros familiares, y convertirlos en un momento agradable en casa. Preparar alguna comida juntos o un día de limpieza general puede convertirse en un momento divertido.
- 5. Enseñar al que no sabe.** Si un miembro de la familia no puede o no sabe realizar una tarea en concreto, no es bueno hacer esa tarea por él. Hay que ayudarlo a realizarla y enseñarle para que aprenda de los errores.
- 6. Para evitar caídas:** Hay que mantener el suelo libre de obstáculos (recoger juguetes y trastos), evitar las superficies resbaladizas (cuidado con los suelos fregados), utilizar alfombras o pegatinas antideslizantes en la bañera (no jugar en la bañera), no subir sobre muebles y permanecer de pie en ellos (para alcanzar algo o jugando).
- 7. Para evitar intoxicaciones, alergias e irritaciones:** Guardar los [medicamentos](#), [productos de limpieza e insecticidas](#) y [productos de jardinería](#) en lugar seguro, manteniéndolos fuera del alcance de los niños más pequeños, no almacenar conjuntamente distintos tipos de productos (alimenticios, tóxicos, etc.), evitar el empleo de estufas o braseros en los dormitorios, y cerrar la llave del paso al finalizar la utilización del gas y siempre por la noche.
- 8. Para evitar quemaduras o descargas eléctricas:** Evitar las salpicaduras al cocinar, usando las tapaderas pertinentes, mientras se cocinan los alimentos, los mangos de sartenes, cacerolas y pucheros no deben sobresalir del mueble de cocina, No jugar con cerillas o mecheros, no conectar aparatos que se hayan mojados, no utilizar aparatos eléctricos, descalzo o mojados.
- 9. Para evitar heridas cortantes:** Hay que manejar con mucho cuidado, y nunca jugar con aquellos objetos que presenten superficies o aristas vivas (cuchillos, aspas de ventilador, trituradora, cuchillas de afeitar, agujas de coser o de punto, tijeras, etc.), colocar las herramientas y cuchillos en cajones con las puntas o elementos cortantes hacia dentro.
- 10. En tus desplazamientos en bici o en moto usa siempre el casco** y en el coche ponte el cinturón de seguridad y utilizar silla o alzador para los niños más pequeños.



UTILIZACIÓN DE TV E INTERNET

DECALOGO

1. **MEJOR EN FAMILIA.** Ver la TV en familia favorece la unión entre sus miembros y facilita el diálogo crítico y educativo. **MIENTRAS COMÉIS LA TV HA DE ESTAR APAGADA.** Los horarios de comidas son ocasiones para pasar tiempo en familia y dialogar, son una buena oportunidad de comunicación. Evita que la vean solos ya que fomenta el aislamiento.
2. **LA HABITACIÓN NO ES LUGAR PARA VER LA TV.** En el cuarto se hacen los deberes del colegio/instituto, se lee y se duerme. Si tienen TV será más difícil controlar el tiempo que dedican a verla. **LA TV NO ES UN SOMNÍFERO.** No dejes que se duerman haciendo uso de ella y tampoco que la vean hasta muy tarde.
3. **DOSIFICA EL TIEMPO QUE DEDICAN AL DÍA A VER LA TV.** Hay muchas actividades que hacer a lo largo del día: los deberes del colegio, jugar con los amigos, pasar tiempo en familia, etc. La TV no debe ser el centro de atención mientras se desarrollan estas actividades, sobre todo en el primer caso que hemos nombrado (tiempo de estudio), las imágenes en movimiento y los sonidos los distraen con facilidad.
4. **QUE VEAN LA TV, PERO CON ESPÍRITU CRÍTICO.** Debemos integrar la TV en sus vidas y hacer que la vean con espíritu crítico, comentando tanto los programas como la publicidad con ellos, dando nuestras opiniones e invitándoles a que den las suyas.
5. **NO DEJEMOS QUE LA TV SEA LA ÚNICA FUENTE DE INFORMACIÓN** y la única opción cultural de nuestros hijo/as. Hay que ayudarles a interesarse por la lectura, la prensa, la radio, el cine, el teatro, etc.
6. **No colocar el ordenador en la habitación de su hijo/hija.** Situarlo en un lugar de uso compartido que facilite la supervisión y evite el aislamiento. Evitar el uso del móvil (chat) en la habitación.
7. **Establecer un horario de uso del ordenador.** Se recomienda que para el ocio se destinen los fines de semana.
8. **Limitar el tiempo que están conectados,** no más de una hora chateando ni más de dos horas navegando. Evitar su uso más allá de las 22 ó 24 horas. Reducir su uso durante el periodo de estudio para evitar distracciones.
9. **Durante el periodo de estudio hay que evitar que el ordenador esté encendido.** No dejar conectado el Messenger o chat mientras se estudia pues impide la concentración. Al igual que el móvil debe de estar fuera de la habitación de estudio.
10. **Nunca se deben proporcionar en redes sociales datos** como la dirección, el número de teléfono, ni ningún dato personal.



CONDUCTA, RELACIONES FAMILIARES

DECALOGO

1.- Comunicación: Es lo mas importante en la familia. Contar cada uno lo que le inquieta, sus ilusiones, sus expectativas o aquello que ha vivido. También comunicación para saber unos de otros, actualmente con las nuevas tecnologías hay posibilidades de comunicarse, para decir que se llega tarde, que estás en casa de un amigo, que hay un cambio de planes, etc.

2.- Relaciones con tus amigos: Es bueno que la familia conozca tus amistades, lo que haceis en los ratos de ocio, a que jugais, de que hablais. La familia debe respetar tus amistades, ya que las has elegido tu, y unicamente orientarte, si alguna conducta de tu grupo de amigos no es buena.

3.- Hay que respetar ciertas jerarquias en la familia, Los padres están para educar, y siempre buscan lo mejor para sus hijos, por lo que hay que escucharles, respetarles y obedecerles, en todo caso si no se está de acuerdo siempre se puede dialogar, pero respetando su autoridad. De igual manera hay que respetar a los hermanos mayores cuando se hacen responsables de los pequeños.

4.- Hay que sentirse útil dentro de la familia, y colaborar en las tareas comunes de la casa, y sobretodo responsabilizarse cada uno de sus cosas, Los padres no tienen que estar a diario diciendo que hagas los deberes, que recojas tu habitación, son cosas tuyas, de tu vida y tienes que ser responsable de hacerlas.

5.- Hay que respetar las normas en la familia. Como en todos los grupos, en la familia, hay que establecer unas normas para una buena convivencia, Las normas las establecen los padres, aunque los niños deben comprenderlas y dialogarlas. Un horario para dormir, comer todos juntos, avisar si se va a llegar tarde, limitar las horas de Tv, son normas que ayudan a unas buenas relaciones familiares.

6.- Los padres tienen el papel de ayudar al niño a entender y manejar sus emociones: No darle al niño nada que pida llorando, o a gritos, si no cuando lo pida con buenas formas. Si se encuentra muy nervioso cuando nos intenta contar algo, hacer que lo repita pausadamente y cuando esté muy enfadado que cuente hasta diez, antes de exponer algo, Cuando esté asustado o muy nervioso, enseñarle a respirar hondo y despacio.

7.- Las emociones no se deben suprimir, si no aprender a manejarlas. Los padres deben saber que sus hijos están enfadados, nerviosos, asustados y ellos deben de expresarlo, pero enseñándoles a manejarlas.

8.- Una forma de manejarlas es conociendolas. ¿como me siento?, ¿porque me siento así?, ¿como estoy manifestando lo que estoy sintiendo?, estas y otras preguntas ayudaran a canalizar las emociones, sin son positivas a mantenerlas y si son negativas a intentar corregirlas.

9.- Para favorecer las relaciones familiares y sociales, hay que trabajar la empatia, es decir la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Los padres pueden comprender con mayor facilidad a sus hijos, ya que ellos han pasado por esa situación (han sido hijos), pero a los hijos les cuesta ponerse en el papel del adulto. Siempre en un conflicto hay que intentar ponerse en el papel del otro.

10.- Manejar las emociones, tener una buenas relaciones sociales y familiares, tener empatica (ponernos en lugar de los demás), en definitiva nos ayudará a tener una buenos hábitos saludables, y nos va a prevenir del estres, la ansiedad, la depresión, etc.

ENCUESTA HÁBITOS SALUDABLES

- La encuesta es anónima (no poner el nombre)
- Marcar todas las opciones que realices (no una por pregunta)

EDAD: 6-8 ☐ 9-10 ☐ 11-12 ☐ 13-15 ☐ 15 ☐

SEXO: Chico ☐ Chica ☐

I. ALIMENTACIÓN BÁSICA.

1) ¿Qué comidas haces al día?

Desayuno ☐ Almuerzo ☐ Comida ☐ Merienda ☐ Cena ☐

2) ¿Qué desayunas por las mañanas?

Nada	<input type="checkbox"/>	Cereales	<input type="checkbox"/>	Huevos y tortilla	<input type="checkbox"/>
Fruta o zumo de fruta	<input type="checkbox"/>	Tostadas	<input type="checkbox"/>	Yogurt	<input type="checkbox"/>
Bollería industrial	<input type="checkbox"/>	Leche	<input type="checkbox"/>	Café con leche	<input type="checkbox"/>

3) ¿Qué almuerzas?

Nada	<input type="checkbox"/>	Cereales	<input type="checkbox"/>	Fruta natural	<input type="checkbox"/>
Zumo industrial	<input type="checkbox"/>	Bocadillo	<input type="checkbox"/>	Frutos secos	<input type="checkbox"/>
Bollería industrial	<input type="checkbox"/>	Lácteo	<input type="checkbox"/>	Chucherías	<input type="checkbox"/>

4) ¿Qué comes al mediodía?

Legumbres	<input type="checkbox"/>	Carne	<input type="checkbox"/>	Huevos y tortilla	<input type="checkbox"/>
Pastas	<input type="checkbox"/>	Pescado	<input type="checkbox"/>	Bocadillo	<input type="checkbox"/>
Patatas	<input type="checkbox"/>	Sopas	<input type="checkbox"/>	Leche	<input type="checkbox"/>

5) ¿Qué meriendas?

Nada	<input type="checkbox"/>	Cereales	<input type="checkbox"/>	Fruta natural	<input type="checkbox"/>
Zumo industrial	<input type="checkbox"/>	Bocadillo	<input type="checkbox"/>	Frutos secos	<input type="checkbox"/>
Bollería industrial	<input type="checkbox"/>	Lácteo	<input type="checkbox"/>	Chucherías	<input type="checkbox"/>

4) ¿Qué cenas?

Legumbres	<input type="checkbox"/>	Carne	<input type="checkbox"/>	Huevos y tortilla	<input type="checkbox"/>
Pastas	<input type="checkbox"/>	Pescado	<input type="checkbox"/>	Bocadillo	<input type="checkbox"/>
Patatas	<input type="checkbox"/>	Sopas	<input type="checkbox"/>	Leche	<input type="checkbox"/>

5) ¿Comes golosinas?

Todos los días ☐ De vez en cuando ☐ Nunca ☐

II. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

6) Marca las verduras que te gustan

Tomate	<input type="checkbox"/>	Zanahoria	<input type="checkbox"/>	Lechuga	<input type="checkbox"/>
Patatas	<input type="checkbox"/>	Espinacas	<input type="checkbox"/>	Pepino	<input type="checkbox"/>
Pimientos	<input type="checkbox"/>	Judías	<input type="checkbox"/>	Champiñones	<input type="checkbox"/>

7) Frecuencia de consumo de verduras

Todos los días	<input type="checkbox"/>	Nunca	<input type="checkbox"/>
1 a 3 días a la semana	<input type="checkbox"/>	1 día a la semana	<input type="checkbox"/>

8) Marca las frutas que te gustan

Naranjas	<input type="checkbox"/>	Plátanos	<input type="checkbox"/>	Fresas	<input type="checkbox"/>
Manzana	<input type="checkbox"/>	Pera	<input type="checkbox"/>	Melocotón	<input type="checkbox"/>
Cerezas	<input type="checkbox"/>	Mandarina	<input type="checkbox"/>	Sandía	<input type="checkbox"/>

9) Frecuencia de consumo de frutas

Todos los días	<input type="checkbox"/>	Nunca	<input type="checkbox"/>
1 a 3 días a la semana	<input type="checkbox"/>	1 día a la semana	<input type="checkbox"/>

10) Marca las carnes y pescados que te gustan

Pollo	<input type="checkbox"/>	Conejo	<input type="checkbox"/>	Cordero	<input type="checkbox"/>
Ternera	<input type="checkbox"/>	Cerdo	<input type="checkbox"/>	Mero	<input type="checkbox"/>
Sardina	<input type="checkbox"/>	Lenguado	<input type="checkbox"/>	Merluza	<input type="checkbox"/>

11) Frecuencia de consumo de carnes

Todos los días	<input type="checkbox"/>	Nunca	<input type="checkbox"/>
1 a 3 días a la semana	<input type="checkbox"/>	1 día a la semana	<input type="checkbox"/>

12) Marca las pastas y legumbres que te gustan

Macarrones	<input type="checkbox"/>	Espaguetis	<input type="checkbox"/>	Arroz	<input type="checkbox"/>
Lentejas	<input type="checkbox"/>	Habichuelas	<input type="checkbox"/>	Garbanzos	<input type="checkbox"/>

13) Frecuencia de consumo de pastas y legumbres

Todos los días	<input type="checkbox"/>	Nunca	<input type="checkbox"/>
1 a 3 días a la semana	<input type="checkbox"/>	1 día a la semana	<input type="checkbox"/>

III. HIGIENE PERSONAL Y SALUD BUCODENTAL

14) ¿Cuándo te lavas las manos?

Antes de comer ☐ Cuando llego a casa ☐
Después de ir al aseo ☐ Pocas veces o nunca ☐

15) ¿Cuándo te lavas los dientes?

Después de cada comida ☐ Antes de acostarme ☐
Al levantarme ☐ Pocas veces o nunca ☐

16) ¿Te cepillas la lengua?

Si ☐ No ☐

17) ¿Qué utilizas para tu higiene dental?

Cepillo manual ☐ Cepillo eléctrico ☐ Hilo dental ☐
Enjuague dental ☐ Fluor ☐

18) ¿Cuántas veces te duchas por semana?

Todos los días ☐ 3 o 4 veces a la semana ☐
1 o 2 veces por semana ☐ Nunca ☐

19) ¿Cuántas horas duermes normalmente?

Menos de 6 ☐ Mas de 6 ☐ 8 horas ☐ Mas de 8 horas ☐

IV. EJERCICIO FÍSICO SALUDABLE Y HÁBITOS POSTURALES

20) ¿Haces algún ejercicio físico, aparte de las clases del colegio?

Si ☐ No ☐

21) ¿Cuántas horas a la semana haces de ejercicio?

Mas de 2 ☐ Mas de 4 ☐ Mas de 6 ☐

22) ¿Cómo vas al colegio?

Andando ☐ En autobús ☐ En coche/moto ☐ En Bicicleta ☐

23) ¿Cómo llevas el material y los libros al colegio?

Con una mochila a la espalda ☐ Con una mochila con carro ☐
En la mano ☐ Con una cartera cruzada ☐

24) ¿Cuando ves la tele o juegas al ordenador como lo haces?

Sentado en silla con respaldo ☐ Sentado en silla sin respaldo ☐ acostado ☐