



**FAMILIAS SANAS PARA
UN FUTURO MÁS PRÓSPERO**
CONSEJOS PARA LOGRARLO



FADEP

FAMILIA · DESARROLLO · POBLACION



EDITORIAL

Redacción
Andrea Velásquez

Edición
**Beatriz de Cepollina y
María Reneé Estrada**

Diseño
Ricardo Murga

Primera Edición
Abril 2022



Un futuro próspero requiere del funcionamiento eficiente de diversos procesos, instituciones y estructuras sociales, fundamentalmente de las familias que integran la sociedad.

Compartimos las siguientes recomendaciones para fomentar entornos familiares en los que todos sus miembros puedan crecer y desarrollarse integralmente, es decir física, psicológica y afectivamente. Con ello, aportamos sostenibilidad y valor a toda sociedad, cuyo fundamento es la familia.

“La felicidad de cualquier sociedad comienza con el bienestar de las familias que viven en ella.”

Kofi Annan
Premio Nobel de la Paz 2001



**CONSTRUYE UNA BUENA
RELACIÓN CON TU PAREJA**



CONSTRUYE UNA BUENA RELACIÓN CON TU PAREJA

Un entorno familiar ideal para el **desarrollo integral de los niños se fundamenta en una relación armoniosa entre sus padres**; ellos son el pilar de su educación, bienestar y prosperidad.

- Atribuyan responsabilidades del hogar equitativamente entre tú y tu pareja
- Busquen al menos unos minutos diariamente para conversar a solas en pareja
- Planifiquen proyectos a largo plazo, así ambos trabajarán de acuerdo a sus planes
- Tomen todas las decisiones familiares en conjunto, así evitarán conflictos
- Respeten el tiempo y espacio personal de cada uno, por ejemplo, el horario de trabajo o las horas de descanso
- Los conflictos dentro de una relación de pareja son habituales. Cuando surjan problemas es importante dialogar como pareja para evitar que el conflicto se agrave o se repita

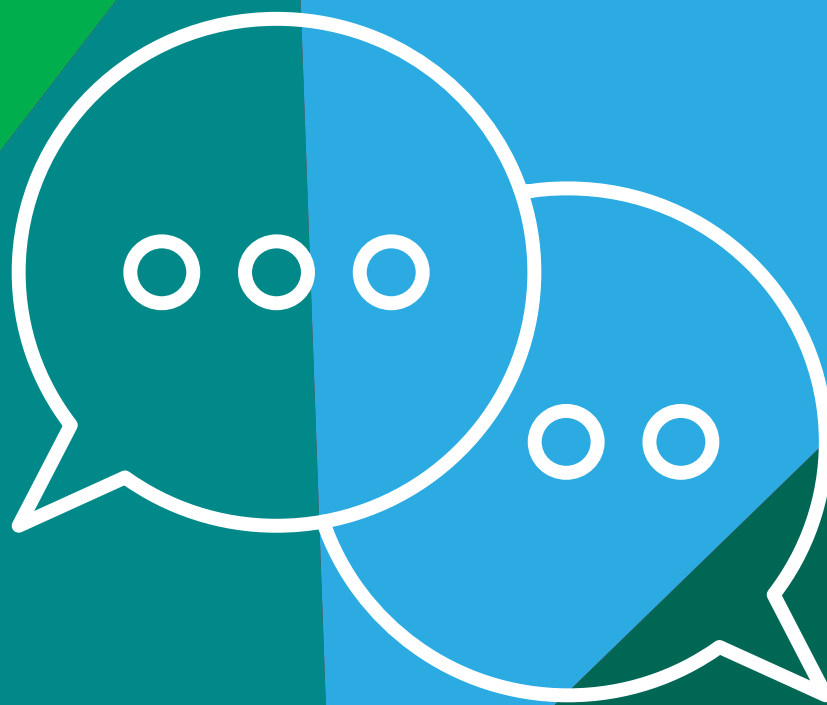


CONSTRUYE UNA BUENA RELACIÓN CON TU PAREJA

- Sean serviciales; tanto hombres como mujeres pueden ofrecer pequeñas ayudas o detalles a su pareja. Por ejemplo, si te vas a preparar una taza de café, nunca está de más preguntar:

“¿Te preparo una también?”. Esos pequeños detalles, inesperados, importan mucho en una relación de pareja

- Aprendan a ceder; tener la razón o ganar no es lo importante, lo más importante es amar a tu pareja y fomentar una relación sólida
- Acostumbren a dar las gracias frecuentemente y también a pedir perdón cuando haga falta, así su interacción será más armoniosa
- Cultiven el amor entre ustedes; tanto los hombres como las mujeres tienen el mismo valor y se deben respeto y cariño mutuamente. Trátense respetuosamente, cortéjense, ayúdense, protéjanse y cuiden uno al otro, háganse saber lo que se aman; díganlo frecuentemente y demuéstrenlo con obras.



**BUSCA COMUNICARTE
ADECUADAMENTE**



BUSCA COMUNICARTE ADECUADAMENTE

Una buena comunicación requiere de la capacidad de **dialogar de manera respetuosa, honesta y con la seguridad de que el mensaje que se quiere comunicar será recibido adecuadamente.** En toda familia existen situaciones conflictivas, las cuales, es importante enfrentar en unidad, buscando el momento adecuado para dialogar y encontrar soluciones a todo problema.

- Habla con respeto y escucha con atención para lograr comprender lo que se quiere comunicar
- Encuentra los mejores momentos para hablar con calma
- Busca escuchar la opinión de todos los miembros de la familia antes de tomar decisiones importantes
- Con frecuencia dedica un tiempo prudente para conversar con todos los miembros de la familia, ya sea por separado o todos juntos
- Aconseja a tus hijos sobre las situaciones a las que se enfrenten, los padres son su guía y principales educadores



**ADMINISTRA DE FORMA
EFICIENTE LOS
INGRESOS DEL HOGAR**



ADMINISTRA DE FORMA EFICIENTE LOS INGRESOS DEL HOGAR

Llevar a cabo un **plan de ingresos y gastos familiares es conveniente para evitar endeudamientos y estar preparados para emergencias.** Además, permite a las familias planificar a largo plazo planes de ahorro o prever futuros gastos.

- Crea un presupuesto familiar mensual, tomando en cuenta los ingresos y gastos fijos
- Busca ahorrar en familia, aunque no sea en gran cantidad, los ahorros son útiles para emergencias
- Haz una lista de las compras de cada semana, quincenales o mensuales para no realizar gastos innecesarios
- Lleva una lista de tus gastos, no importa lo pequeño que sean, así los tomarás todos en cuenta en tu presupuesto y notarás en qué se está gastando el dinero.



**EDUCA A TUS HIJOS
CON AMOR**



EDUCA A TUS HIJOS CON AMOR

Los padres son los principales educadores de sus hijos y la formación que reciben en el hogar es la que los acompañará el resto de sus vidas. **El hogar es la primera escuela y es el entorno ideal para transmitir los valores** que guiarán a los hijos en la vida.

- Dedicar tiempo para compartir con tus hijos, así los conocerás y orientarás de una mejor manera
- El papel de la madre y del padre es igual de importante en la educación de los hijos, ambos deben ser responsables de guiarlos adecuadamente
- Conversa con tu pareja para estar de acuerdo en lo que enseñarán a sus hijos, no es conveniente que uno diga "sí" y el otro "no"
- Enseña con tu ejemplo las mejores actitudes a tus hijos, ellos aprenderán según lo que observan en el hogar
- Permite que tus hijos desarrollen totalmente sus capacidades y adquieran autonomía, es decir, que aprendan a hacer las cosas por sí solos
- Establece reglas claras de convivencia en el hogar y asigna tareas específicas a cada uno para enseñarles a tomar responsabilidades



**ENSEÑA BUENAS
COSTUMBRES A
TUS HIJOS**



ENSEÑA BUENAS COSTUMBRES A TUS HIJOS

Las prácticas aprendidas en el hogar influyen en el comportamiento de cada persona tanto en las diferentes etapas de su vida como en los diferentes ambientes en los que se desarrollan, es decir, como ciudadanos, profesionales, padres de familia, etc.

- Establece horarios que incluyan horas de estudio, comida, recreación y tiempo en familia
- Compartir los tiempos de comida en familia es ideal para que sea un espacio en el que puedan conversar
- Es importante que tus hijos compartan con más niños para que desarrollen sus habilidades sociales adecuadamente
- Es recomendable participar en actividades de recreación, como realizar actividades al aire libre y practicar algún deporte



**FORTALECE LOS
VÍNCULOS FAMILIARES**



FORTALECE LOS VÍNCULOS FAMILIARES

El sentimiento de pertenencia es un aspecto importante en el crecimiento de cada persona. **Asegurar a tus hijos desde su niñez que cuentan con una familia que les respalda y apoya**, les proporciona seguridad en sí mismos e influye en las decisiones que tomarán en su futuro.

- Estimula una relación de confianza y respeto entre tus hijos, será una amistad incondicional para toda su vida
- Planea actividades para compartir con toda la familia
- Permite que tus hijos convivan sin sus papás, así se estrechará más su vínculo y cercanía
- Crea tradiciones particulares de tu familia, así sean momentos sencillos, serán inolvidables para tus hijos
- La familia extendida también conforma una parte importante en la vida de tus hijos; compartir con sus tíos, primos, etc. fomentará sus buenas prácticas sociales y afectivas
- Una relación estrecha con sus abuelos nutrirá emocionalmente a tus hijos, ellos son una fuente de amor incondicional y de valiosas enseñanzas



**CUIDA LA SALUD Y
NUTRICIÓN DE
TUS HIJOS**



CUIDA LA SALUD Y NUTRICIÓN DE TUS HIJOS

Una alimentación apropiada es elemental para el crecimiento saludable de todo ser humano. Desde su nacimiento es necesario que tus hijos reciban todos los nutrientes para lograr un adecuado desarrollo.

Procura tener en tu casa un huerto donde cultives alguna fruta, verdura o hierbas alimenticias para el consumo de tu familia. No importa si el espacio es pequeño, incluso en macetas puedes tener pequeños cultivos y todos en la familia pueden aprender a cuidarlos.

Nutrición de niños menores de 2 años:

- En los primeros 6 meses de vida, la lactancia materna es el alimento ideal para tu bebé, ya que contiene todos los nutrientes que necesita. No hace falta ningún otro alimento o bebida en esta etapa.
- A partir de los seis meses, continúa la lactancia materna e inicia la alimentación complementaria, es decir introduce a la dieta de tu bebé nuevos alimentos que contribuyan a su desarrollo y crecimiento. Integra alimentos suaves en consistencia y de forma paulatina para asegurar que los tolera bien. Conforme va creciendo puedes darle la misma comida de los adultos machacada y luego en pequeñas porciones. Siempre evita darle alimentos procesados o con mucha sal o azúcar.



CUIDA LA SALUD Y NUTRICIÓN DE TUS HIJOS

- Un lactante entre 6–8 meses de edad, necesita de 2–3 comidas al día y un lactante entre 9–23 meses necesita de 3–4 comidas al día
- Puedes continuar la lactancia materna hasta los dos años de edad

Nutrición niños mayores:

- Es muy importante consumir una dieta balanceada y variada que incluya alimentos de todos los grupos alimenticios. Idealmente se debe consumir:
 - Frutas, verduras, cereales y granos: todos los días
 - Carne, pollo o pescado: al menos 3 veces por semana
 - Leche/quesos/huevo e Incaparina: al menos 4 veces por semana.
- Al consumir granos como frijol, lenteja o garbanzo se recomienda combinar con tortilla o arroz para así lograr una alimentación más sustanciosa y nutritiva. Por cada tortilla sirve dos cucharadas de frijol.
- Se debe evitar consumir alimentos altamente procesados y alimentos con mucha grasa, como frituras, grandes cantidades de crema y manteca; puesto que pueden ser dañinos para la salud.



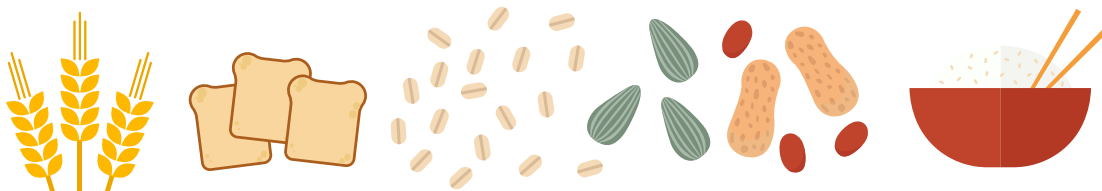
CUIDA LA SALUD Y NUTRICIÓN DE TUS HIJOS

- El consumo de agua pura es necesario para mantener una buena hidratación. Se recomienda beber al menos 8 vasos de agua al día. En caso de no tener acceso a agua potable, se debe hervir el agua antes de consumirse.
- El azúcar y las bebidas dulces, como las gaseosas, deben consumirse de forma ocasional por el exceso de azúcar. El té y el café deben evitarse pues contienen compuestos que interfieren con el buen crecimiento de los niños.

¿QUÉ APORTA CADA ALIMENTO?

Cereales, granos y tubérculos

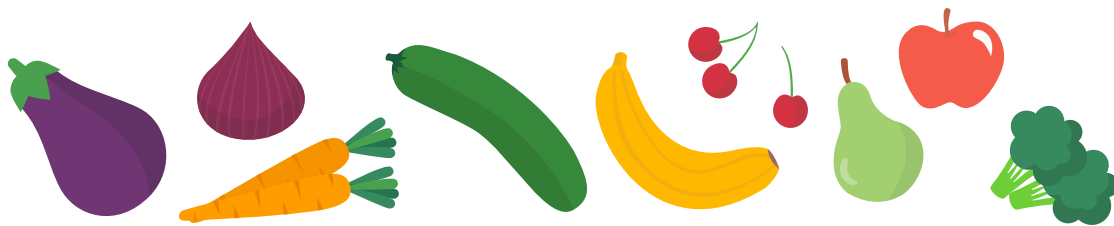
(arroz, tortilla, frijol, papa pan, lentejas, etc)



Aportan energía y fibra que ayuda a la salud intestinal y la saciedad. Combinar leguminosas como frijol o garbanzos con cereal o tortilla permiten un buen aporte de proteína, esencial para la salud y el crecimiento.

¿QUÉ APORTA CADA ALIMENTO?

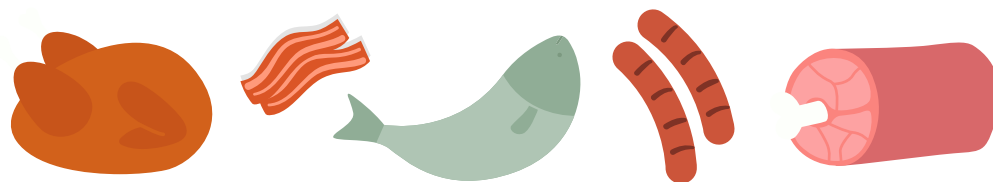
Frutas, verduras y hierbas



Aportan fibra, vitaminas y minerales. Todos estos nutrientes ayudan, entre otras cosas, a tener una buena visión, combatir estreñimiento, mantener un buen crecimiento y prevenir enfermedades. Se recomienda seleccionar frutas y verduras de diferentes colores para asegurar un aporte de todos estos nutrientes, y en caso de frutas, intentar comerlas crudas y si es posible con cascara.

Carnes

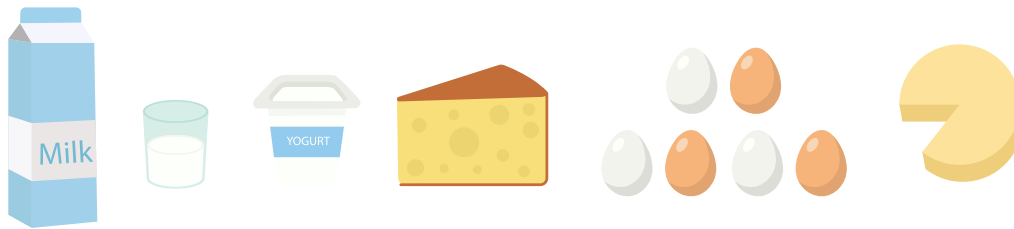
(pollo, cerdo, res, pescado o carne de cualquier animal comestible)



Fuentes de proteína, hierro y zinc, nutrientes esenciales para el crecimiento. Se debe consumir la parte sólida de estos alimentos y no solamente el jugo.

¿QUÉ APORTA CADA ALIMENTO?

Huevo, leche y derivados (queso, yogurt)



Fuentes de proteínas y calcio, nutriente necesario para un buen crecimiento y huesos fuertes.

Azúcar y grasas (manteca, margarina, crema, aceite, etc)



A pesar de que son fuentes de energía, no aportan mayor nutrición; en cantidades elevadas pueden perjudicar a la salud.



**ASEGURA HÁBITOS
DE HIGIENE PERSONAL**



ASEGURA HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL

Los hábitos de higiene personal se adquieren en la infancia y perduran el resto de la vida. Por ello, **para evitar problemas de salud, las buenas prácticas de higiene personal son esenciales.**

- Enseña a tus hijos la importancia del lavado constante de manos y la manera adecuada de realizarlo, especialmente después de usar el baño
- Asegurate que todos beban únicamente agua que haya sido purificada previamente
- Toma un baño cada día y enseña a tus hijos a hacerlo. Limpia bien todas las áreas del cuerpo, incluyendo el cabello, oídos, pies, etc.
- Enseña a tus hijos a lavarse los dientes después de cada comida
- Los rasguños y heridas en los niños son comunes pero es importante mantenerlas limpias para evitar infecciones



**Luchar por
mantener una
FAMILIA
UNIDA Y SANA
vale el esfuerzo**



FADEP

FAMILIA · DESARROLLO · POBLACION

**Aportando al desarrollo
una familia a la vez**