



PREMIOS FAMILIA 2021

CANDIDATURAS

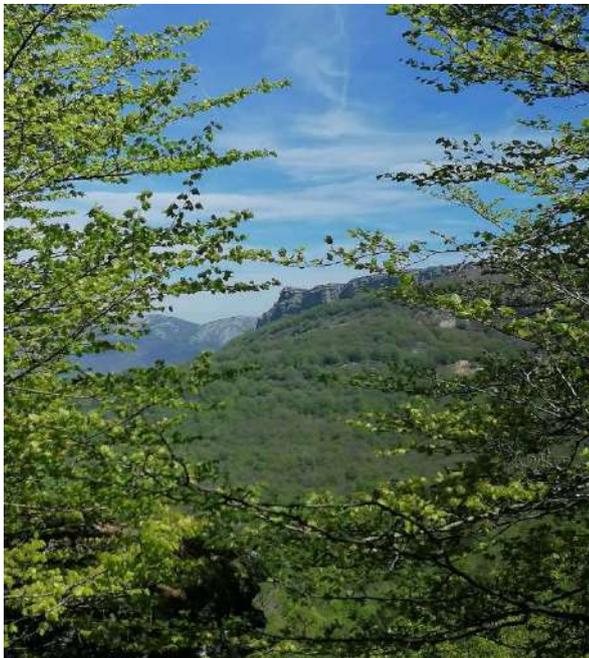
1. Saludables y más

- *Incorporación de unas alforjas, a uno de nuestros elementos de transporte favoritos, para poder llevar más cosas, con el fin de hacer rutas algo más largas de forma más cómoda que en una mochila*



ASI TAMBIEN...

- *Aprovechando que las autoridades nos han dejado salir de nuestro municipio, inmediatamente hemos preparado la mochila, botas y bastones, con unos buenos bocatas y rumbo hacia cualquier destino. En este caso ha sido Opacua. Os dejamos con una bonita panorámica de Baio*



- Y como colofón a estas pequeñas iniciativas, pues os contamos en exclusiva que queremos incorporar un nuevo miembro a nuestra



familia, para que nos acompañe en todas nuestras aventuras. Estamos buscando un perro de aguas, pero de momento está el asunto difícil....

- SI CONOCEIS DE ALGUNO PARA ADOPTAR ESTARIAMOS ENCANTADOS. Nos ayudas?

2. Kokoleku

KOKOLEKU

Os vamos a contar una de nuestras historias familiares que estamos viviendo desde hace unos meses y ya casi para un año. Somos una familia compuesta por nuestra hija Aitana de 6 años y nosotros hasta que hace unos meses la familia se amplió cuando pensamos que viviendo en un pueblo podríamos tener nuestro propio gallinero.

Desconocíamos por completo este mundo así que nos informamos todo lo que pudimos para poder hacerlo realidad. Consultamos en internet, libros y sobre todo a nuestros vecinos más experimentados en el tema.

Así que una vez decidido el lugar que íbamos a colocar el gallinero, su orientación y sobre todo que nuestras futuras gallinas pudieran estar cómodas, elegimos un gallinero para ellas.

Aitana, lo eligió, granate y blanco, con su propio tejado, elegante donde los haya incluso con ventanas con vistas al peral y al avellano que hay en el jardín. Mientras tanto fuimos arreglando el resto del gallinero para que fuera más confortable y compramos lo necesario para una buena alimentación.

Nos faltaba una de las cosas también más emocionantes y divertidas...ponerle un nombre al gallinero, así que se nos ocurrió: KOKOLEKU.

Teníamos todo preparado hasta que llegaron nuestras nuevas huéspedes, por espacio pedimos 3, y Aitana se encargó de ponerles sus nombres...Franca, Labas y Vitoriana.

Nos dimos cuenta, que como todos, necesitarían un tiempo para aclimatarse, en su nuevo hogar. Y mientras esperábamos los esperados huevos, Aita aseaba sus aposentos, Aitana y Ama se ocupaban de rellenar sus comederos y cambiar su agua.

Hasta que pasado unos quince días...y como son muy agradecidas, los huevos empezaron a llegar. Que alegría!

Abrir la puerta y verlos allí! Para Aitana se ha convertido en una de sus "tareas" diarias preferidas, recogerlos y traerlos a casa. Día tras día y como la producción no paraba empezamos a compartirlos con nuestra familia, amigos...

Eso sí, a todos ellos les pedimos por favor que las hueveras que se entregan, se devuelven...que hay que reciclar!

Y además gracias a nuestras gallinas hemos podido abonar la huerta para este verano; con las cascaras también hemos abonado las plantas del jardín y nuestra compostera está en pleno funcionamiento!

Y qué decir, que las recetas con estos huevos están...kokorequetebuenas!

Un saludo

3. Hábitos saludables en familia

HÁBITOS SALUDABLES EN LAS FAMILIAS

Aquí comienza nuestra historia.

Nuestra familia intenta llevar el día a día lo mejor posible, pero esta pandemia ha sido bastante dura para tod@s, pero debemos aprender a que no hay que bajar la guardia.

En la alimentación, intentamos que se hagan 5 comidas diarias, empezando por:

- **Desayuno** donde incluimos leche, cereales, pan con aceite (bueno alguna vez sustituimos el aceite por la nocilla 🍯)...
- El **almuerzo** suele ser fruta ya que es muy saludable y se debe comer unas 3 veces al día.
- En la **comida** hacemos el llamado “remix” que se usa hoy en día en la música: pescado, carne, legumbres...
- En la **merienda** suelen entrar muy bien unos frutos secos con algún que otro lácteo, aunque hay veces que hay que darle una alegría al body con algo dulce, pero siempre con moderación.
- Y terminando con la **cena**, suele ser ligera con una ensalada o una tortilla. Es sin duda el mejor momento de todo el día porque nos reunimos todos en la mesa y contamos lo ocurrido a lo largo del día y desconectamos de la “dichosa tecnología”. 📵📵📵



También a veces nos gusta hacer

postres caseros como el de la siguiente foto:

📷📷📷📷📷



La **higiene personal** también es un tema que hay que tener en cuenta. Desde pequeños hemos enseñado a nuestr@s hij@s que deben lavarse las manos con agua y jabón antes de cada comida, después de ir al baño, o cuando vienen de la calle.



Lavarse los dientes ☑ con pasta dental después de cada comida también es realmente importante, aunque a veces las prisas no son buenas.

Fito & Fitipaldis: Soldadito marinero: " Él camina despacito que las prisas no son buenas".

El **deporte** es un punto fundamental en nuestro día a día y se puede practicar de diferentes formas:

1. Andando los 30 minutos diarios los cuales hay que andar bai edo bai.
2. Moviéndote sin más por la casa de un lado para otro.
3. Haciendo sprints y saltando por la casa al ritmo de canciones como

☑Yo digo salta

Salta conmigo

Digo salta

Salta conmigo

Salta

Salta conmigo

S-s-s-s-s-salta☑

Debido a la pandemia que hemos sufrido, no hemos parado de movernos por toda la casa y aunque no hayamos ido a los gimnasios, el **movimiento** no ha parado vía bicicleta estática y con las playlists que son de suma importancia para estar happy and ready durante todo el día y afrontar lo que venga con optimismo. Aunque no

tengamos todos los mismos gustos musicales siempre está bien escuchar de todo un poco.



Aunque la **tecnología** está muy presente en la actualidad, la mayor diversión se consigue con los juegos tradicionales de toda la vida como el parchís o las cartas y el que pierde debe **¡ATENCIÓN!** “pagar prenda”, es decir, colaborar en las tareas del hogar, pero siempre sin perder la sonrisa.

El **descanso** es de suma relevancia. Dormir entre 7 y 8 horas diarias ayuda a tener la energía necesaria al levantarse al día siguiente. Para conseguir el mejor descanso, es necesario acomodar la habitación y como recomendación leer antes de dormir ayuda a conciliar el sueño mejor.

En nuestro **tiempo libre**, nos encanta ir a dar paseos por los preciosos montes que tiene Álava y por toda su llanada alavesa.



Esta pandemia ha hecho que valoremos más cada momento y cada pequeño detalle y que el estrés no nos gane nunca la batalla. Tener una buena **salud mental** ayuda a un@ mismo a ser más productivo durante el día. Las emociones negativas hay que aparcarlas a un lado y si queremos mejorar la salud emocional se puede pedir ayuda a nuestr@s médic@s.

Hoy en día, más y más jóvenes siguen a youtubers que los ven como sus ídolos y uno de ellos es Ibai Llanos el cual sacó un cuarteto con una letra realmente motivadora que se resume en una frase:

¡Toxicidad fuera!, ¡Mala vibra fuera!

La comunicación entre las personas es de vital relevancia ya que estar informado de lo que pasa en la actualidad ayuda bastante. Intercambiar puntos de vista, dar opiniones sobre temas del día a día... ayudan a las personas a relacionarse y expresarse con más facilidad.

Para terminar, las distintas fundaciones que ayudan a promover hábitos saludables tanto en el entorno familiar como en la vida laboral como por ejemplo la Fundación la Caixa o el AMPA son un gran apoyo para impulsar una vida lo más saludable posible.

Por otra parte, me gustaría agradecer a supermercados como Eroski o BM por los retos saludables que llevan a cabo con el fin de dar a conocer la importancia que tiene comer sano, hacer ejercicio y llevar una vida saludable.

Gracias a la fundación por ofrecer la oportunidad de tratar temas fundamentales en el día a día de las personas.

ALIMENTACIÓN SANA + EJERCICIO FÍSICO = SALUD

CARLOS GLZ

4. Hábitos de vida saludables

1. Comer bien

No se trata de comer menos, sino de comer mejor. Incluye alimentos ricos en fibra en tu dieta, como granos, manzanas, avena, o frutos secos. Sustituye el pan blanco por el integral, incluso puedes alternarlo para que no te aburras.

Come frituras y dulces con moderación. Si disminuyes el consumo de grasas saturadas, lácteos, azúcar y sal, tu cuerpo realmente lo agradecerá. Además, Internet lo hace mucho más fácil, ya que puedes aprender recetas rápidas, divertidas y saludables por YouTube, por ejemplo, en canales como el de [Violeta Costas](#), [Balanceando la Vida](#) o [Las Recetas de Laura](#).

2. Combate la obesidad

Ojo: si tu peso se está saliendo de control, no hagas dietas publicadas en Internet, consulta mejor con un profesional.

Sin embargo, puedes considerar que tienes problemas de sobrepeso cuando tu índice de masa corporal (IMC) se ubica en 25 o más, y de obesidad cuando es igual o superior a 30. Puedes calcularlo al dividir tu peso en kilogramos entre tu altura al cuadrado en metros.

3. Dormir lo suficiente

No hay nada como dormir entre 7 y 8 horas sin interrupción para sentirse bien, ya que es un proceso biológico indispensable para tu cuerpo. Además, una buena calidad de vida implica un buen sueño, por algo es para muchos famosos uno de sus secretos de belleza.

4. Desconectarse de la tecnología

Este es uno de los hábitos saludables más importantes en la actualidad. Eso sí, para dormir y tener un sueño de calidad es necesaria una cena liviana y desconectarse por completo. Eso incluye teléfono celular, computadoras o videojuegos.

Estudios recientes señalan que una persona puede revisar un dispositivo móvil entre 85 y 221 veces al día, impactando negativamente en la concentración y calidad del sueño. Por eso, en la actualidad son comunes fenómenos como Vamping -que es la tendencia a reducir el sueño por el uso de los dispositivos- o la Nomofobia, un miedo extremo a salir sin el teléfono móvil.

5. Elimina el sedentarismo

La vida en movimiento está en auge. Caminar, trotar o ir al gimnasio es cada día más común entre quienes han comprendido que la actividad física es sumamente beneficiosa para la salud pues, entre otras cosas, permite evitar accidentes cerebrovasculares, el cáncer y la diabetes.

Pero ¿cómo hacer más ejercicio en el día a día? Es fácil: puedes -por ejemplo- movilizarte a pie o en bicicleta, usar escaleras en lugar del ascensor y estacionar más lejos de la entrada en el centro comercial. Pequeñas acciones que marcarán la diferencia en tu salud.

6. Beber más agua

De acuerdo con la Clínica Mayo, las mujeres necesitan 2,7 litros al día, mientras que los hombres requieren 3,7 litros, incluyendo

el agua proveniente de bebidas y alimentos. Así que compra una botella o termo que vaya con tu personalidad y llénala cada mañana (y durante el día).

7. Menos alcohol y cero cigarrillos

Tomar menos alcohol y dejar el cigarrillo pueden ser los hábitos más difíciles de implementar, pero son esenciales para que sientas mejor. Además, fumar ya no está de moda.

Incorpora poco a poco prácticas sanas a tu rutina diaria y en poco tiempo verás la diferencia. La idea es adoptar hábitos de vida saludable, que no impliquen grandes gastos, y se adapten a tus necesidades. Además, recuerda que -en caso de ser necesario- siempre puedes contar con el apoyo de expertos en salud para atender oportunamente cualquier eventualidad.

5. La huerta del tío Aitor

LA HUERTA DEL “TÍO AITOR”.

Uno de mis sueños era tener una huerta, una barca y un gallinero pero nunca he podido por falta de tiempo. Este año y, aprovechando que me han despedido por medio de un ERE he podido cumplir uno de ellos.

El aita de un amigo de mi hijo tiene una parcela de huerto ecológico en el barrio de Lakua y, este año y más sabiendo mis ilusiones, me ha agregado a su parcela ya que dispongo de tiempo. He de mencionar que no tengo ni idea de ser horticultor.

La huerta tiene 75m² y es ecológica, las normas son claras, los elementos externos están definidos en materiales y dimensiones, se riega con regadera y, nada de productos químicos, lo que sale es porque lo da la tierra y punto.

Se me ocurrió la idea de intentar inculcar a mi hijo y mis sobrinas el *gustillo* por la huerta. De este modo, inculcaría también conocimientos y los valores como la responsabilidad y el cuidado de las plantas y naturaleza porque poder plantar una lechuga, una planta de tomate, calabacín, etc... y ver que con cariño, dedicación, un poco de agua y de sol, crecen, no tiene precio. No sé qué es pero, si es de tu huerta y la has cuidado y mimado siempre pero sabe mejor, verdad?.

La huerta no es sólo tu parcela y ya está, es un lugar para relacionarse, comentar el avance de las plantas, poner temas en común con vecinos de huerta y de barrio, en definitiva, un punto de encuentro en el cual poder disfrutar de un rato agradable y donde poder relacionarse gente.

Ahora os presento a los protagonistas de esta historia: mi hijo y mis sobrinas. Uxue y Aner tienen 11 años-se llevan 23 días y siempre han estado muy unidos, se llevan genial y son tranquilos. Nora, tiene 8 años y medio y es más nerviosa que ellos. Son muy diferentes....

El primer día fui sólo con Aner y plantamos nuestras primeras lechugas, qué ilusión!. Yo no las puedo probar pero a mi hijo le encantan.



A la semana siguiente, fuimos de nuevo pero, esta vez con mis sobrinas y mi hijo, plantaron acelgas, espinacas y más lechugas, Aner, que ya es un experto horticultor, es daba lecciones.



Una vez hecho este trabajo los niños cogieron los útiles de labranza y, con cuidado y bajo mi supervisión, empezaron a quitar malas hierbas.

Uxue se retiró a los diez minutos, tras 4 golpes de azada y un dolor agudísimo en la espalda que, misteriosamente no se volvió a saber nada más de él tras pasar la azada a su primo Aner. En cambio Nora, es todo lo contrario, disfruta con la huerta, trabaja, colabora y no se queja. Se nota que le gusta.

Trabajo bien hecho, chic@s!, toca limpiar los aperos y relajarnos con un mosto y unas aceitunas.



De esto hace ya un par de meses y seguimos yendo juntos, ahora se nos ha unido hasta "el tío Diego" y aita de mis sobrinas, no se mancha las manos pero hace un esfuerzo y va y, encima aprende.

Hemos sido capaces de unificar gustos, de tener nuestro momento, de hacer vida juntos y de relacionarnos, sobre todo los niños y, de aprender.

A cada uno nos relaja una cosa, a mi regar, por ejemplo, a Nora quitar malas hierbas, a Aner y a Uxue plantar, nos repartimos el trabajo y trabajamos en equipo.

Ahora vamos juntos casi todas las semanas, regamos, hablamos, aprendemos y, lo mejor, pasamos un rato en familia y haciendo algo sano, ecológico y sostenible.

El resultado es que tras los cuidados dados a las plantas ya empezamos a ver y a degustar el fruto de nuestro esfuerzo, ya hemos comido varias fresas (un lujazo!), un par de puerros y hemos probado los dos tipos de lechuga, estaban espectaculares!



No sé hasta cuando les va a durar "la fiebre de la huerta" pero, mientras tanto seguimos disfrutando juntos y como dice el refrán, *"que me quiten lo bailao"*.

Todavía nos queda mucho por plantar este año, la huerta no se detiene, ni siquiera en invierno. Seguimos aprendiendo.

Muchas gracias.

Aner, Uxue, Nora y Aitor.

6. Redescubriendo la naturaleza en la txiki burbuja

REDESCUBRIENDO LA NATURALEZA EN LA TXIKI BURGUJA

Muchas veces se dice "no hay mal que por bien venga"...y eso es realmente lo que nos ha pasado en nuestra familia con la pandemia.

De siempre hemos tenido por costumbre ir en cuadrilla al monte, una vez al mes, mañana de paseo montañoero, picnic y tarde de tertulia, mientras los chavales jugaban con sus amigos.

Cuando en marzo del 2020, esta buena costumbre tuvimos que dejar, parecía que el mundo se nos caía encima... ¡cuánto echábamos de menos estas salidas, el aire puro de la naturaleza, nuestras amistades...!

Con el inicio escolar 2020-2021, nos planteamos que esto no podía ser así. De alguna manera, teníamos que continuar respirando naturaleza y seguir disfrutando de los encuentros saludables, en este espacio.

Por tal motivo, reducimos el círculo de amistades, creamos nuestra propia burbuja. Dos familias, domingo tras domingo, nos juntamos para realizar salidas al monte o en bicicleta, un poco en función del tiempo y de las ganas que tengamos en hacer una actividad u otra.

En estos nueve meses, hemos recorrido la geografía alavesa, siempre teniendo en cuenta la limitación de la movilidad; y esto nos ha permitido disfrutar de un mismo lugar en diferentes épocas del año, hemos visto llegar el otoño, pasar el invierno y dar la bienvenida a la primavera...paisajes espectaculares que domingo a domingo, no dejan de sorprendernos.

A parte de respirar naturaleza y disfrutar de los paisajes que ésta nos regala; nos parecía fundamental que los chavales fueran tan contentos, como cuando íbamos en cuadrilla; hecho que nos ha resultado más complicado.

Por lo que hemos intentado que los chavales sean los protagonistas de cada salida, siendo ellos quienes han ido eligiendo las rutas, buscando las pistas de cómo llegar al destino, utilizando dispositivos GPS y de móvil para grabar la ruta, walkie talkie, contador de pasos...

También han ido recolectando frutos que la naturaleza nos ofrece: fresas silvestres, moras, el fruto del madroño, piñas y hojas secas para decorar el txoko de Olentzero y Mari Domingi ... ; y ahora están recogiendo diferentes hojas y flores que están presando para hacer un álbum, en el que van a clasificar las hojas y las flores con la información que recopilen sobre ello.

Realmente estamos encantados con este nuevo proyecto, que parece ya consolidado, domingos de respiro en la naturaleza; eso sí, deseamos que cuanto antes pase esta situación tan excepcional, para volver a disfrutar de unos momentos tan relajados de cuadrilla en los montes y en las rutas tan bonitas que hay en nuestro entorno.

7. Lo que nos gusta y nos divierte en familia

LO QUE NOS GUSTA Y NOS DIVIERTE EN FAMILIA

Somos una familia de cinco miembros, los papás y tres niños, y cada semana hacemos un juego en familia. El juego consiste en anotar en una hoja lo que nos gusta y nos divierte sin que los demás lo vean. Una serie de bloques con cada apartado.

Cuando empieza uno tiene que adivinar lo que le gusta al otro, y si no lo acierta hay rebote para los demás.

Los bloques son comida, deportes, juegos, etc. El que gana elige nuevos apartados para la semana siguiente.

EN EL APARTADO DE DEPORTES en nuestro caso los tres hacen karate y ensayamos las katas en casa.

Para el apartado de **HIGIENE DENTAL** hacen la limpieza después de las comidas como hábito y el programa ADI de revisión anual y sus cambios de cepillo porque también es importante.

EN COMUNICACIÓN lo que hacemos en familia es fuera móviles y tablets y mientras comemos sacamos lo que nos preocupa cada día y cuando se vuelve del cole lo exponemos para buscar soluciones a lo que se nos presenta en el día a día.

EN EL APARTADO ALIMENTACIÓN nada tan sencillo es el que participen todos en colaborar con hacer la comida o el postre. Elaboración, corta, pelar, montar o preparar la mesa y cada uno una cosa.

EN LOS JUEGOS algunos coincidiremos en que los juegos más creativos y chulos son los de toda la vida. Nosotros aparcamos tablets y jugamos a las cartas, al parchís, a la oca, a las damas, al ajedrez... Ya hemos aprendido a hacer movimientos. El juego de barcos está también bien y nos olvidamos un poco de las tecnologías.

Todas estas actividades sobre todo nos ayudan si son conjuntas y en nuestras diferentes posturas.



8. Conciliación familiar en tiempos de pandemia

CONCILIAR FAMILIA, SALUD Y RESTRICCIONES POR LA PANDEMIA DEL COVID-19

Los días, semanas y meses van pasando y cada vez (o por lo menos en nuestro caso) se hace más duro sobrellevar la situación generada por la pandemia del Covid-19. Y eso que somos una pareja joven (Nuria 38 e Iñaki 37) con dos niñas de 5 y un año, que supuestamente tendríamos que estar llenos de energía y vitalidad.

Pero todo el bagaje que traemos de estar dos meses encerrados en casa con un bebé recién nacido y su hermana celosa, la imposibilidad de ver, abrazar o visitar a los abuelos u otros familiares... pesa (y mucho) por lo que se ha hecho inevitable buscar fórmulas para poder oxigenarnos física y mentalmente.

Siendo una familia que nos gusta mucho el deporte y la naturaleza tan pronto como se nos abrieron las puertas de nuestras casas (allá por mayo del 2020) empezamos a salir:

- Primero a 1 Km a la redonda (pudimos salir de casa y llegar hasta el Prado y hasta el Batan!)



- Y después dentro del municipio (subida a la Torre de Eskibel y almorzar algo de fruta)



Esas primeras bocanadas de aire nos proporcionaron salud física al poder andar durante una hora y poder desfogarnos lo que nos permitió descansar mejor a la noche. Y también mejoraron nuestra salud mental al poder estar de nuevo en contacto con la naturaleza, en poder seguir enseñando nuevos conocimientos a nuestras hijas.

Por todo ello seguimos fomentando estas actividades en familia para que nuestra relación no se base exclusivamente en gestionar las idas y venidas de la Ikastola, la elección de la ropa del día siguiente o la guerra de "lávate las manos" y "ordena tu habitación".

Recientemente hicimos otra excursión al Alto de Urbina, saliendo desde Ullibarri Gamboa (municipio colindante de Vitoria-Gasteiz para cumplir con las restricciones de movilidad). Fue una excursión preciosa que nos permitió ver a caballos, ovejas, diferentes aves y un paraje espectacular a unos minutos de nuestra casa. Pudimos almorzar en la cruz y reír todos juntos olvidándonos de la cotidianidad del día a día.



Ya ha comenzado el siguiente objetivo que es enseñar a andar en bici a la hija mayor para que se nos abra otro abanico de actividades al aire libre y poder seguir uniéndonos.

Hacer todas estas actividades en familia nos ha permitido y nos permitirá en el futuro, enseñar valores y hábitos saludables a nuestras hijas, mejorar la comunicación entre todos, prevenir el sedentarismo y en definitiva formar familia y fortalecer un vínculo que esperamos que sea infranqueable.

9. Caminar es muchas cosas

CAMINAR ES MUCHAS COSAS

El deporte, una alimentación sana, el estar en contacto con la naturaleza..., es decir, todo lo que haga bien al cuerpo y la mente ... es algo que nos han inculcado siempre en casa. Mi hermana mayor y yo siempre hemos visto a nuestros padres llevar una vida saludable y preocuparse por su salud, algo que nos han transmitido y que sin duda ha contribuido a nuestra unión y comunicación familiar.

En este caso, he querido hacer especial alusión a caminar. Es algo que cuando nosotras éramos pequeñas podíamos hacer, y ahora que nuestros padres son más mayores también disfrutan. Siempre nos ha gustado caminar juntos los fines de semana por el Anillo Verde y la provincia alavesa.

Esas caminatas nos servían entonces y nos sirven hoy también, para conocer nuestro entorno, nuestros bosques, nuestra ciudad, y nuestra provincia. Lugares escondidos, otros más conocidos, pero todos con sus distintivos. Unos paisajes más verdes, otros más áridos, algunos incluso salpicados por humedales o riachuelos. Esas caminatas, aunque más habituales en verano, también nos hacen comprender los cambios estacionales, la flora, la fauna, el ciclo de la vida y nuestra huella como ser humanos, muy relevante a la vez que destructora.

Andando aprendemos a mirar y a escuchar. Un camino entre árboles, luces y sombras; un camino acompañado de no solo un fondo y una paleta de colores, sino que también una banda sonora. Unos sonidos que delatan a aves, insectos, una brisa, una tormenta que se acerca ... cosas que no ves, pero puedes distinguir. A veces, dan ganas de no decir nada. Solo escuchar.

Otras veces, en cambio, el camino y el caminar son lugares y momentos para aislarse del exterior y mirar hacia dentro, hacia una misma, hacia una persona que quieres, tu hermana, tu madre ... Interesarse por las vivencias, alegrías y preocupaciones del otro, a la vez que contar las de una misma y buscar su consuelo, empatía y complicidad.

Caminando podemos hacer 20 kilómetros o simplemente dar un paseo de media hora. El caso es mover las piernas, sentir el viento y el frío en la cara o el sol en las mejillas. Caminar es descubrir rincones nuevos. Caminar es desconectar o conectar con tus pensamientos y reflexiones más sinceras. Caminar es volver a casa cansada, a la vez que con más energía. Caminar es mancharse de barro. Caminar es hacerse ampollas y rozaduras. Caminar es

sentirse realizado, sentir tu cuerpo o tu mente en funcionamiento, conectados y sincronizados. Caminar es querer tomar una instantánea, crear un recuerdo eterno.

Caminar es algo que desde pequeña hago con mi familia, un hábito que aún conservamos y que espero trasladar a amigos, amigas y a todo el que llegue.

ANE GARCÍA DE ECHAVE GUINEA

25/05/2021











10. Nunca es tarde si la tierra es buena

Hábitos saludables en familia.

Ser una familia numerosa es una experiencia en todos los sentidos, cada uno aporta su personalidad.

Hace unos años decidimos dejar atrás años de mucha lucha y sufrimiento para emprender un nuevo camino por explorar al que le llamamos TODO ES POSIBLE.

Nos compramos una autocaravana para poder soñar y vivir aventuras, le pusimos de nombre LA BUANA (Beñat Unax Alfredo Noa Ana) con ella tenemos una larga tradición allá donde viajamos a cualquier hora del día en cualquier sitio hacemos un tren familiar y bailamos todos juntos Sarandonga.

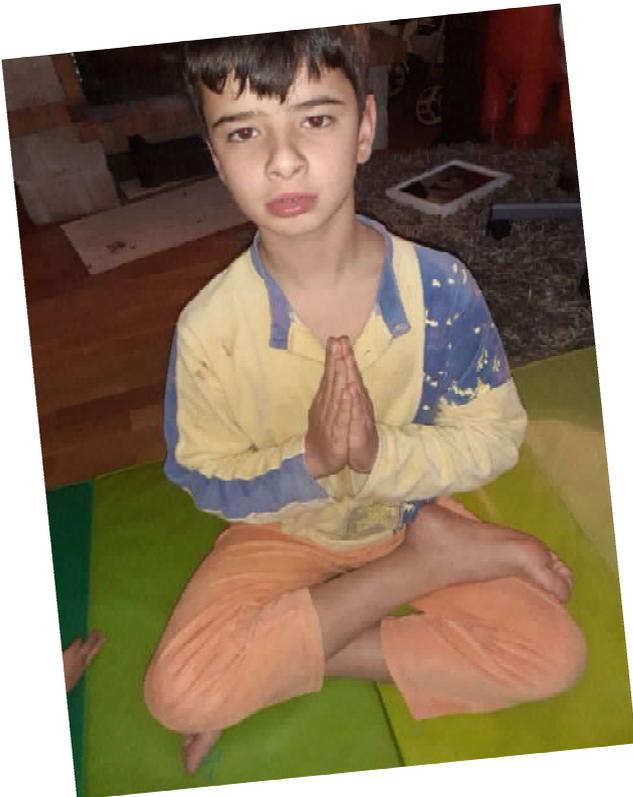


Creemos que la alimentación es muy importante, y decidimos alquilar una huerta para cultivar ricos alimentos ecológicos y sembrar semillas de esfuerzo, paciencia y recompensa.



La vida nos ha enseñado a ir cambiando de hábitos y lo que aita y ama consideran que funciona y es bueno para ellos intentamos transmitírselo a nuestros hijos. Hay momentos mágicos. Al caer el día nos sentamos todos juntos en unos cojines, ponemos una música muy bajita, cinco velas que más tarde apagaremos cada uno la nuestra y nuestro difusor de aromaterapia, hacemos unos minutos de meditación luego cada uno da las gracias a alguien o a algo y para finalizar cantamos todos juntos una canción cogidos de la mano.

De vez en cuando también nos juntamos y hacemos yoga



Y para finalizar y para no aburrirnos hace un año decidimos irnos a vivir una aventura nueva. Irnos a vivir a un pueblo en el, hemos pasado un año increíble. La nieve, la chimenea, la piscina.....



Y sobre todo seguiremos soñando.....

11. Hábitos saludables

A lo largo de nuestra vida bien nuestros abuelos bien nuestros padres nos han transmitido una serie de valores para desarrollar a lo largo de nuestra vida.

Para empezar, es importante tener adquiridos unos hábitos saludables, considerados como conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social; ya que determinan la presencia de factores de riesgo y protectores para el bienestar.

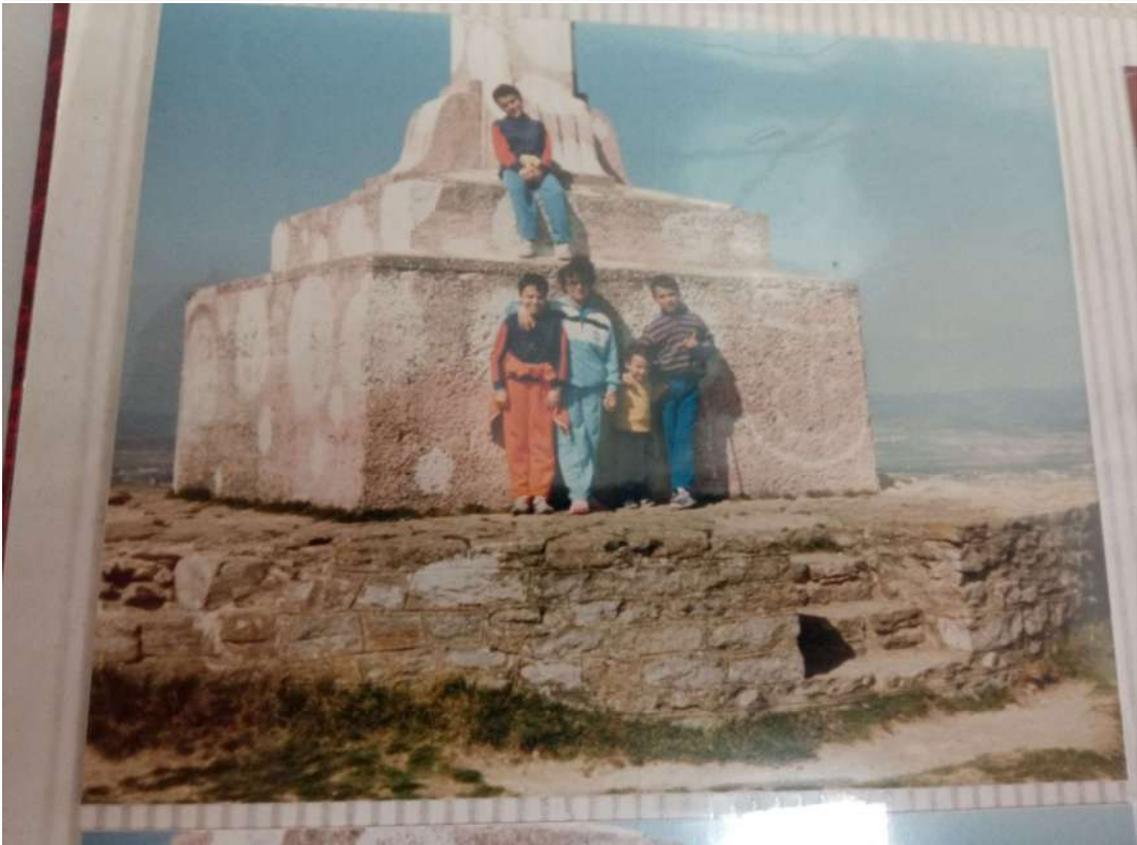
Los estilos de vida, hábitos de vida saludables tienen gran importancia en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad mental en general, no sólo en la depresión. Los hábitos de vida saludable recomendables:

- Consumir una dieta equilibrada.
- Tener una higiene personal (incluida la higiene bucal)
- Tener un patrón y una calidad de sueño óptimo
- Realizar actividad física
- Evitar hábitos tóxicos: no fumar ni consumir drogas, no tomar alcohol en exceso.
- Evitar el estrés innecesario
- Coma más alimentos nutritivos que tengan mucha fibra y menos alimentos con grasa, azúcar o sal añadida.

La persona con depresión pierde el interés por todo lo que le rodea. Por ello, es muy importante que realice, poco a poco, actividades que sean placenteras. Al comienzo será muy difícil, ya que no tiene interés, pero con apoyo y compañía será más sencillo.

Para finalizar realizar actividad física, la que le guste, eso sí adaptada a su capacidad de realización, ya que está comprobado que el ejercicio físico libera endorfinas y éstas mejoran el estado de ánimo.

Os adjunto una serie de fotografías marcando actividades físicas realizadas con la familia.







12. ¿Gracias COVID?

¿GRACIAS COVID?

COVID.... ¿te tenemos que agradecer algo?

Pues a pesar de que esto es una mierda, y que este bicho está destruyendo muchas familias, también nos está enseñando algo:

¡QUE SOLO SE VIVE UNA VEZ!

Y que mejor manera de vivir nuestra **ÚNICA VIDA.... QUE CON NUESTROS SERES MÁS QUERIDOS.**

Han sido muchos meses de **soledad**, de no poder salir a la calle, de *no poder juntarte con la familia. No hemos podido celebrar las Navidades, ni muchos cumpleaños, ni comuniones, ni bodas, ni vacaciones... ni con los abuelos, ni tíos, ni amig@s...*

Pero si hemos tenido la **SUERTE DE DISFRUTAR DE NUESTROS HIJOS.**

Porque son los que **están a nuestro lado día a día y a los que realmente, más abandonados tenemos.**

El trabajo, la compra, la casa, nuestro ocio... no nos deja tiempo para dedicarnos a ellos.

Sin embargo, por desgracia o en nuestro caso por **SUERTE**, **hemos sacado lo mejor de lo que es lo peor.**

Hemos aprendido a **VIVIR EL DÍA A DÍA.**

¿CÓMO?

EN FAMILIA.

YA, PERO ¿CÓMO?

Pues lo primero, dedicándonos más tiempo para nosotros.

¿Ya, y?

Pues todo ese tiempo que no podíamos salir, lo hemos aprovechado para muchas cosas que antes no podíamos hacer.

- Pero ¿cuáles?

- Una de las principales, ha sido volver a jugar a **juegos de mesa**, como el MONOPOLY. De esos que te tienes que pasar el fin de semana entero porque es imposible terminar de jugar en 1 hora.

- ¡Qué guay!

- ¿Pero sólo habéis jugado al Monopoly?

- No.

- Hemos jugado a las **cartas**, hemos cantado con los **micrófonos** que es lo que más le gusta a nuestra hija, hemos hecho **TIK TOK** que es lo que está ahora de moda.

- ¡Qué guay!

- ¡Si! ¿Pero sabes una cosa?

- No sé. Dime.

- Hemos aprendido a que estar **JUNTOS ES EL MEJOR REGALO QUE TENEMOS EN LA VIDA.**

Y nos hemos **reído** mucho, pero también hemos **llorado**.

- ¿Y por qué?

Porque en algunas ocasiones, **algún familiar nuestro ha estado ingresado y SOL@ Y no hemos podido estar ahí y eso es muy triste.**

Pero bueno, nos las hemos ingeniado, con las nuevas tecnologías, hemos hecho **video llamadas** y la verdad que eso nos ha venido muy bien a todos.

Y luego hemos aprovechado para cocinar en FAMILIA.

Nuestros hijos ya son unos expertos en hacer creps de avena para el desayuno y tortillas francesas.

- ¡Ummmm, ¡qué ricas!

- Pues sí... además... con **huevos caseros**.

- ¿Y eso?

- Pues que como el COVID nos ha impedido tantas cosas, al tío se le ha ocurrido montar una granja.

- ¡Qué bueno...!

- ¿Pero con gallinas de verdad?

- Pues claro... Mira....



- Y lo bien que se lo pasan los primos recogiendo huevos y luego haciendo su tortilla, ahora que nos dejan.



- ¡Qué guay!

- Pues sí. Hay que hacer que las cosas malas, se transformen en buenas.

Y claro, hay que alimentar a esas gallinas y pollitos y qué mejor manera que hacerlo con **comida ecológica**.

- ¿Ecológica?

- Si.

Hemos comprado un terreno para hacer una **huerta** a las afueras de nuestra ciudad y aprovechamos las **verduras** para hacer unos purés y unas patatas con puerros exquisitas. También pimientos asados y tomate en salsa y en ensalada. El **brócoli** nos encanta, pero....

- ¿Qué?

- Que no podemos aprovecharlo todo y **lo que nos sobra se lo damos a las gallinas y pollitos** para que se alimenten bien y así poder comer huevos frescos que están exquisitos.

- ¡Qué bien os cuidáis!

- Pues la verdad que tenemos suerte de poder disfrutar de todo esto.



Y ahora que nos han dado un poquito de libertad, también lo estamos aprovechando para ir a andar hasta **ESTÍBALIZ O POR EL ANILLO VERDE**. Unos días en **bici**, otros **andando**.... Según el tiempo.



Pero, sobre todo, lo que hacemos es NO PERDER LA ALEGRÍA E ILUSIÓN, porque a pesar de estar viviendo esta situación, LA FAMILIA ES LO PRIMERO.

13. Como disfrutar en familia en estos momentos difíciles

¡CÓMO DISFRUTAR EN FAMILIA EN ESTOS MOMENTOS TAN DIFÍCILES!

- ¿Papá?
- ¿Qué hija?
- **¿Cuándo vamos a poder salir a la calle a jugar?**
- A ver, cariño. Estamos atravesando una situación muy complicada. Hay un **VIRUS** por **NO SABEMOS DÓNDE**, que no nos deja salir de momento.
- Pero yo me aburro.... Quiero salir a la calle.
- Lo sé cariño, pero es peligroso.
- ¿Porqué? ¿Van a venir los alienígenas o los extraterrestres?
- No cariño, pero tú no te preocupes que nos las vamos a ingeniar para ***aprovechar TODO ESTE TIEMPO A PASARNOSLO MUY BIEN.***
- Yo quiero ir a la calle a jugar con mis amig@s.
- Cariño, **NO SE PUEDE.**
- Pero, ¿por qué? No lo entiendo.
- Mira, **vamos a hacer una cosa.**
- ¿El qué?
- Te apetece que hagamos un **CALENDARIO** y que organicemos cómo podemos **DIVERTIRNOS TODOS LOS DIAS EN FAMILIA?**
- ¡Vale!
- Venga, pues organizamos los **lunes**:

- Pues a mí los lunes me apetecería jugar al PARCHIS, que como soy tan buena... os voy a ganar.
- ¡Vale! Me parece bien, pero si luego te ganamos tu hermana o yo, no te enfades.
- ¡Qué no, papá!
- ¿Y los martes?
- Pues como los martes es el “*Martes Loco*”, podríamos hacer una **pizza casera**. Tú haces la masa y la tata y yo ponemos los ingredientes que más nos gustan. ¿te parece bien?
- Sí cariño, me parece una idea estupenda, pero la *pizza de verduras y cosas sanas*, ¡¡¡eh!!!
- ¡Qué sí, papá, que sí... **que pesado con comer sano!**
- Bueno, nos toca el miércoles.
- Pues el miércoles, *ahora que ya podemos salir un poco*, podríamos ir a dar un paseo en **bici** por el **ANILLO VERDE** que lo tenemos cerca de casa, *¿o no te atreves a ir en bici?*
- Por supuesto que me atrevo y *os voy a ganar*.
- Vale pues el que **pierda** para el jueves. Hace la **cena**.
- Me parece buena idea.
- Pues yo quiero perder.
- ¿Pero por qué?
- Porque **NUNCA ME DEJAIS HACER LA CENA Y QUIERO HACERME UNA TORTILLA FRANCESA, PERO YO SOLA.**
- Pero para eso no tienes que perder cariño, *ahora mismo te dejo que te hagas una*.
- ¿De verdad?
- Por supuesto.

- Gracias papá.
- A ver, pero antes tenemos que acabar de hacer nuestro calendario semanal.
- ¿Qué plan hay para el **viernes**?
- A mí me gustaría **ver una peli en familia y comer palomitas.**
- Me parece buen plan.
- Y el **sábado** ¡podíamos ir a ver a los abuelos!
- *A ver cariño, ya os lo he dicho muchas veces. Los abuelos son mayores y estamos en una situación muy complicada. Si les trasmitimos el COVID se pueden morir.*
- Papá, ¡pero que vamos con **MASCARILLA! Y NO NOS LA VAMOS A QUITAR.**
- No nos podemos arriesgar, los abuelos son mayores y hay que entender que hay que ser **RESPONSABLES.** YO también tengo muchas ganas de ver a mis padres y jugar una partida de cartas y que la abuela nos prepare sus PATATAS A LA IMPORTANCIA, pero ante todo hay que **TENER PRECAUCIÓN.**
- ¡Vale, papá!
- A ver, solo es *cuestión de TIEMPO.*
- ¿Entonces que vamos a hacer el **sábado**?
- Pues si hace bueno podemos ir dando un paseo por Salburua a ver los patos y **merendar un bocata de tortilla francesa** en uno de los merenderos.
- ¿Y si hace malo?
- Pues si hace malo..... No sé espera que piense.... Pues podemos coger uno de esos **juegos de mesa** que tenéis por ahí guardados, a los que no jugamos nunca.

- ¡Vale! Yo me pido al **Party**...
- Y yo al **Karaoke**.
- ¿Veis? **No es tan difícil**.
- Pero nos falta el **domingo**.
- Pues el domingo... Habrá que mirar que tenéis todos los deberes hechos y luego podemos **llamar a los abuelos por Skype** y así nos reímos un poco todos juntos, que, **aunque no debemos estar juntos físicamente, nadie nos impide hacerlo con el ordenador o el móvil**.
- ¡Vale! ¿Y nos podemos conectar también *con los tíos*?
- Por supuesto, **eso no nos lo va a impedir el COVID**.

14. Cultivando la calma

PRACTICA CONOCER LA PROCEDENCIA DE LOS ALIMENTOS

Ser conscientes de que con un buen uso de los recursos de la naturaleza conseguiremos tanto una buena calidad de los productos como el equilibrio que necesita nuestro planeta es una manera de pensar muy enriquecedora.

Por ello es muy importante estar conectado con la tierra y la producción de alimentos, de esta manera puedes experimentar y observar los procesos de los cultivos, aprendiendo a respetar los tiempos y trabajando la calma.

Una opción muy buena es una pequeña huerta donde se pueda cultivar algunas cosas básicas, ahí se puede pasar un buen rato en familia.

Me parece interesante esta práctica porque además de enseñarte el cuidado y respeto por la naturaleza, son momentos en familia que te enseñan a disfrutar del proceso y del aprendizaje, a la vez que aprendes de lo importante que es de hacer las cosas con amor y pasión. Sino sale bien no pasa nada... seguro que la siguiente cosecha irá mejor 😊.

El resto de comida se puede adquirir en los mercados, sí que es cierto que no hay muchos y que acceder a ellos es difícil, pero yo creo que si cada vez más familias hacen una demanda de ese tipo de consumo habrá más alimentos locales y libres de plásticos.

PRACTICAR CON LAS MANOS

Volver a utilizar las manos para crear cosas.

Estamos muy acostumbrados a comprar sin pensar, por ello es importante que antes de comprar nos hagamos alguna de estas preguntas:

¿seguro que lo necesito?

Si lo necesito ¿puedo reutilizar algo que tengo?

Ultima opción comprar, si es local y reciclable mejor.

La opción de reutilizar algo para nosotros es la más gratificante:

Utilizar las cajas de cartón para hacer juguetes, carreteras gasolineras. Parkings, cocinas...lo que se te ocurra es una práctica que a los peques les encanta.

Otra práctica interesante con las manos sería; recolectar flores silvestres (con respeto dejando siempre alguna flor en la planta e intentando recolectar las que vayamos a usar).

Así aprendes a identificarlas, a llamarlas por su nombre y a identificar los múltiples usos y que tienen. Con ellas podemos hacer macerados por ejemplo con la caléndula (Aceite de caléndula) o incluso echarlas en jabones y así darles color, olor y disfrutar de sus beneficios.

PRACTICA COCINAR EN FAMILIA

Recolectar de la huerta y llevarlo tu cocina es algo muy gratificante, y si lo haces en familia mucho más.

A veces buscamos tiempo para estar con nuestros hijos y con este estilo de vida a la carrera no nos da...Que me pregunto yo.... ¿a dónde queremos llegar perdiéndonos las cosas más importantes? Jeje.

Una manera de pasar tiempo con nuestros hijos es implicarles en procesos cotidianos del día a día ... comida... limpieza... a ellos les encanta formar parte del equipo. Con ello conseguimos pasar un rato juntos mientras se pueden aprender nuevas recetas o incluso nuevas pócimas como hacían las brujas del bosque... 😊. Y donde cualquier sugerencia es aceptada, sin jerarquías... todos por igual. ¿Qué puede pasar? ¿Que no salga bien y acabe en la compostadora? Si, pero lo habremos intentado.

El tiempo que le dedicas a cocina es de las tareas más necesarias ya que de una alimentación saludable sacas la energía del día y la salud del futuro. Y eso se vive y se disfruta practicando.

Por eso hacerlo con tus hijos desde muy pequeño es una manera de que den a la alimentación la gran importancia que tiene y de que le encuentren lo divertido que es. Al fin y al cabo, estar en la cocina en paz cocinado es estar creando, como cualquier pintor que pinta en su estudio una obra de arte. Y lo mejor de todo es que tu obra la compartes con el resto de tu familia/amigos y la disfrutáis entre todos.



15. Camina y respira en familia

HOLA!! En nuestra familia somos Pablo 🐶, Beatriz y Carlos. Para Octubre tendremos un nuevo hermanito para PABLO, así que estamos preparando nuestra casa y nuestras vidas para acogerlo.

Para nosotros, desde siempre, ha sido muy importante llevar una vida saludable, llena de sano ejercicio y buenos alimentos. Y es fundamental que Pablo lo vaya aprendiendo desde pequeño.

Es por ello que desde el principio decidimos que todo el tiempo libre que tuviésemos (por motivos laborales, únicamente los fines de semana), íbamos a destinarlo a enseñarle a Pablo esos hábitos saludables.

Empezamos pronto a enseñarle que hacer ejercicio en familia, y si era posible en conexión con la naturaleza, era muy importante. Y en cuanto pudimos, nos pusimos a ello:



Muchos Sábados y Domingos de este último año, hemos investigado todas las zonas que Álava nos ofrece para hacer senderismo, descubrir la naturaleza y divertirnos los tres.

Creemos que los hábitos adquiridos en la infancia pueden convertirse en un rasgo de su personalidad y perdurar toda la vida:



Al hacer esta actividad con él, aprovechamos ese tiempo en familia para conversar, ser positivos y mostrar nuestra empatía con él. Creemos que es importante que Pablo sea escuchado y comprendido, para desarrollar sus emociones y sentirse apegado a nosotros.

Y estos paseos nos ayudan mucho a ello!

Un abrazo de Pablo 🤗, Beatriz y Carlos

16. Espalda sana

Hola,

Me llamo Tatiana, soy bielorrusa y desde hace 15 años vivo en Vitoria. Vivo aquí sola, por lo tanto, mi unidad familiar soy yo :).

El tema de llevar la vida sana es cada año más actual para mí, hago bastantes cosas para cumplir con ello (cuidar la alimentación, mantenerme activa, meditar, etc.), pero quería compartir mi reto de este año.

En enero me encontré inmovilizada por una lumbalgia aguda y como consecuencia tuve que estar de baja varios meses. Tras realizar pruebas diagnósticas y visitar al especialista el veredicto era "desgaste natural de la columna" y la única cosa que puede aliviar / prevenir que no se empeore fortalecer la musculatura haciendo ejercicio físico. No se trata de matarse uno en el gimnasio o hacer grandes esfuerzos, sino de unos sencillos ejercicios que hay que hacer a diario. Aquí está la clave: constancia y perseverancia.

Se trata de unos 8 ejercicios que en total ocupan 20 min. En mi caso tras probar diferentes franjas horarias me he quedado con hacerlo por la mañana, nada más que despertarme.

Tengo que reconocer que lo más difícil era coger el hábito, pero el resultado merece la pena: empiezas el día con otra energía y satisfacción. Muy importante: hacerlo sin prisa y con atención a cada movimiento.

Animo a tod@s a probarlo!

Adjunto la lista de ejercicios con su descripción.

Material necesario:

Una esterilla

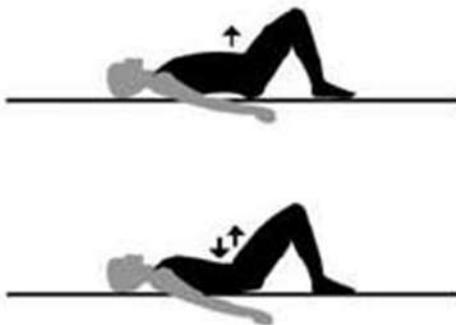
1. Respiración abdominal (2 min):

Al inspirar por la nariz hinchamos el abdomen, al espirar soltamos el aire por la boca deshinchando el abdomen.



2. Pelvis basculante (5-6 repeticiones)

Al inspirar despegar la espalda del suelo, al espirar pegar la espalda al suelo, de este modo consiguiendo el movimiento basculante.



3. Puente abdominal (5 - 6 repeticiones)

Desde la posición espalda pegada al suelo espirando ir subiendo lentamente vertebra a vertebra hasta llegar a la posición del puente. Inspirar. Al espirar ir bajando vertebra a vertebra hasta llegar al suelo.



4. Abdominales (1 repeticiones de 1 minuto de cada tipo).



5. Rodillas hacia el pecho (2 -3 repeticiones)

Al espirar llevar lentamente una rodilla al pecho. Inspirar. Al espirar llevar la otra rodilla hacia el pecho. Inspirar con ambas rodillas pegadas al pecho. Al espirar bajar lentamente una rodilla. Inspirar. Al espirar bajar lentamente la otra rodilla.



6. El "Gato" (5-6 repeticiones)

Al inspirar llevamos la espalda hacia abajo, al espirar la curvamos hacia arriba.



7. Plancha (30 seg.)



8. Estiramiento "Mahoma" (1 min)



¡Y esto es todo! Parece sencillo, ¿no? ¡Pues, a probar!!!

17. Algunos hábitos saludables en mi familia

Mi nombre es Laura y como Madre de Familia Numerosa que soy llevar el día a día de la familia es bastante complicado a veces.

Soy Enfermera y se que los hábitos Saludables Familiares son muy importantes , de ahí la importancia de llevarlos a cabo desde el seno Familiar.

Mi Familia esta compuesta por mi marido y yo y nuestros tres hijos de 9,6 y 2 años. Son dos chicas y un chico.

Yo trabajo siempre por la mañana y tengo una reducción de jornada porque me parece muy importante que los niños coman en casa con sus padres. Mi marido trabaja a turno partido y siempre para a medio día y viene a comer a casa. Se que esto no siempre es posible porque hay trabajos que son a turnos y es difícil compaginar la vida familiar con la laboral. Pero en mi caso lo he podido elegir.

Yo cocino por las noches y así, para cuando llego a casa de recoger los niños del colegio solo tengo que calentar la comida. O si es algo de hacer a la plancha o freír lo hago en el momento pero el primer plato siempre lo tengo cocinado. En mi cocina siempre hay verdura fresca y fruta. Muy importante para la dieta diaria. Y a mis tres hijos les encanta. Desde bien pequeños les he metido en sus pures todo tipo de verduras y así según han ido creciendo ya tenían esos sabores metidos en su cabecita y nunca me han hecho ascos a verduras como la Berza, Brócoli ,coliflor, Lombarda...(verduras que son mas duras de comer para los niños).La legumbre, pastas y arroz es algo que les encanta. Cuando hago este tipo de comida no suelo poner segundo plato porque a la pasta ya al arroz le suelo añadir proteínas animales (carne y pescado).Tengo la suerte de que mis tres hijos comen de todo y no hay nada que no les guste. Yo creo que es porque como he dicho antes, desde bien pequeños les he dado de todo a probar y tanto mi marido como yo comemos de todo. Por eso creo que es importante el comer en casa y educarles en este tema desde el seno familiar.

A mis hijos mayores les gusta mucho el deporte, son muy activos y a nosotros como padres nos gusta que les encante. Un niño va a futbol de extraescolar y cuando no tiene la extraescolar le gusta sacar la bici y pasear con su padre, su tío o su abuelo que son muy ciclistas. A su hermana mayor le encanta bailar y desde bien pequeña hace gimnasia aeróbica que es una modalidad de gimnasia que mezcla la gimnasia y el baile con el aerobio. En casa siempre esta haciendo sus propias coreografías y bailes.

Desde que vivimos acompañados del covid-19 nos hemos aficionado mucho al monte. Es algo que a los tres peques les encanta y todos los fines de semana hacemos una o dos salidas a conocer sitios nuevos. Estoy encantada porque les estamos aficionando a ellos a la naturaleza y a un deporte muy sano y entretenido.(adjunto fotos)

Otra de las cosas que creo que a los niños les viene de maravilla para relajarse a la noche y fomentar la comunicación familiar es que por las noches, antes de ir a la cama nos gusta reunirnos a los 5 y contar lo que hemos hecho en el día y que ha sido lo que mas nos ha gustado. Si ha habido algún problema o conflicto intentamos ponerle solución para que no vuelva a ocurrir.

El descanso es una de las cosas fundamentales en las personas ,por ellos soy partidaria de que los niños antes de acostarse no deben de ver dispositivos electrónicos ni TV.es importante que duerman unas 9 –10 horas incluso si son mas pequeños como en mi caso, una pequeña siesta reparadora a medio día les sienta genial para reponer fuerzas y llevar el ritmo diario de la mejor manera posible.

Seguro que me dejo cosas en el tintero pero en un folio es muy dificil plasmar todos los habitos saludables que llevamos a cabo en la familia.

Esto es un poco el resumen del dia a dia en mi casa.

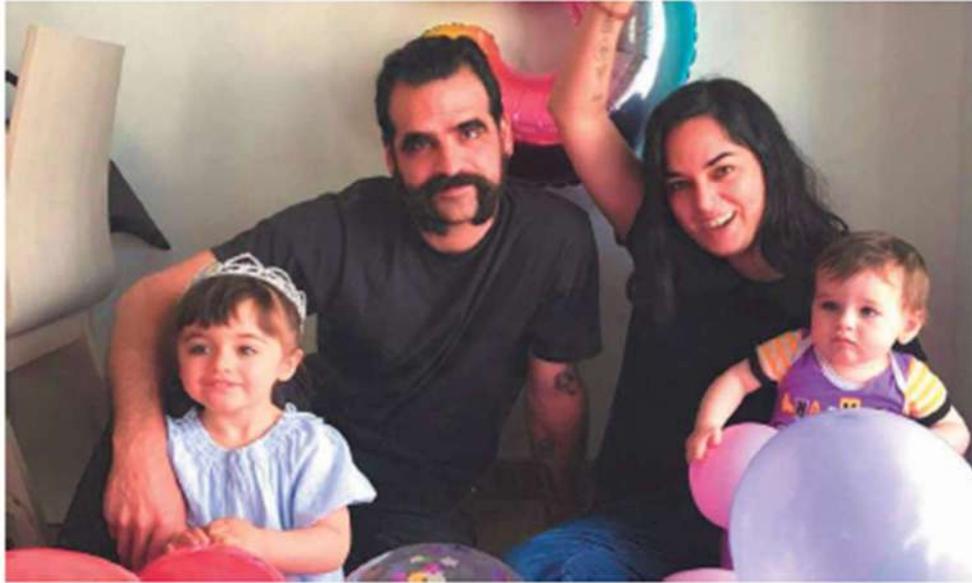




18. Familia saludable

Hola!

Somos Elisa y Albar, Leia (3 años) y Moira (11 meses). Poco a poco estamos integrando más hábitos saludables a nuestra vida y nos gustaría compartirlos con vosotros.



En relación a la comida, empezando por la compra, solemos ir varias veces por semana a la frutería, carnicería y pescadería del barrio. Llevamos nuestras bolsas de tela o rafia e involucramos a las pequeñas en la compra. Leia nos ayuda a elegir algunos alimentos y a Moira le vamos enseñando todo lo que hay. Una vez en casa, todos ayudamos en las tareas, desde dejar las compras en su lugar, hasta cocinar o poner la mesa, Leia enseguida se pone el delantal y se lava las manos para colaborar. Una vez la comida está preparada comemos todos juntos en familia.

Las niñas van a la guardería y se quedan en el comedor, donde les sirven comida ecológica y sostenible. ¡Leia siempre repite! Y a la salida les esperamos con la merienda. Siempre hay fruta; manzana, plátanos, mandarinas...



Los abuelos tienen un huerto cerca de Vitoria, por lo que algunos fines de semana vamos a plantar, regar y recolectar. Los abuelos tienen herramientas de todos los tamaños para que así todos podamos ayudar.



Además en el balcón tenemos plantas e incluso fresas y albahaca! Cuando las fresas están maduras las cogemos y comemos directamente. Que ricas!



Siempre que salimos de casa llevamos agua y crema de sol. Para asegurarnos estar bien hidratados y protegidos del sol.

Por las tardes, jugamos en los parques, o damos paseos en familia. Algunas veces vamos en bicicleta. Si tenemos más tiempo nos escapamos al anillo verde, Y si hace malo jugamos en casa a hacer puzzles, construcciones... si tenemos mucha energía, a bailar o hacer gymkhanas usando sábanas, sillas, cojines...



Antes de bajar a la calle, cojemos el reciclaje, ya que en esta casa reciclamos plástico, papel, orgánico. Por lo que cada uno coje alguna cosa para llevarlo al contenedor correspondiente. Y cuando juntamos varios residuos de otros tipos, nos acercamos al punto limpio.

Cuando llega la noche, después de cenar prontito, vamos al baño donde nos limpiamos bien bien los dientes antes de acostarnos. Ya en la cama, leemos cuentos y repasamos lo que hemos hecho ese día. Nos vamos pronto a dormir para que nos dé tiempo a descansar todo lo que necesitamos.



19. Cosecha lo que siembras

XIX edición de los Premios Familia Sariak 2021 de La Fundación San Prudencio

COSECHAS LO QUE SIEMBRAS

En esta edición XIX de los Premios Familia Sariak 2021 trata sobre los hábitos saludables en familia y nos dimos cuenta que estábamos toda la familia implicados en una forma de vida y, por lo tanto, educando a nuestras hijas en valores saludables de vida. Ya que somos miembros de la asociación Zabalortu, huertas urbanas comunitarias ecológicas auto-gestionadas de Zabalgana. Tomamos parte en este proyecto desde el primer momento

que se puso en marcha hace 6 años los bisabuelos (atxitxa Iñaki eta amama M^a Ángeles), abuelos (aitite Jose eta amama Amaia) y nosotros (Egoitz eta Zuriñe). Hace 3 años y medio nació Udane y el año pasado Malen, y son las que han dado relevo a los bisabuelos que nos dejaron hace un año y son por las que seguimos en este proyecto.



Una huerta te da alimentación saludable y verdadera. Enseña a los txikis de casa a entender de dónde y cómo nacen, crecen y dan frutos las plantas. Haciéndoles conscientes de los cuidados que hace falta dar a las plantas para conseguir la cosecha; cuidado de la tierra, uso de las herramientas de campo (azada, rastrillo, moto-azada, etc.), compra de semillas o plantas, el día tan importante de la plantación y cuidado de la huerta casi a diario regándolas, podándolas, atándolas a un mástil para que crezcan firmes.



Además, Zabalortu promueve la huerta ecológica y sostenible por lo que el abono es ecológico, sin ningún aditivo, sin ningún pesticida, el riego es a regadera y totalmente inocuo para la tierra, las plantas y el medio ambiente. Por lo que nos educa en el respeto y en el cuidado del medio ambiente, la sostenibilidad y la alimentación saludable y ecológica.

El ser miembro de Zabalortu, todavía es mucho más que tener una huerta ecológica, ya que promueve otros valores como son espacios de aprendizaje abiertas entre familias, entre culturas diferentes, cohesionar el entramado urbano del barrio con una actividad rural, facilitar las relaciones sociales entre los vecinos y vecinas aportando un entorno de relaciones sociales, ocio al aire libre, aprendizaje y socialización.



Todo esto se consigue haciendo barrio gracias a que alrededor de la huerta se hacen trabajos comunitarios (trabajos comunitarios para el buen funcionamiento y aspectos de las huertas, pérgola para dar sombra, mesas y sillas hechas con palets, limpieza de zonas comunes, etc.) y actividades sociales (jornada de cine, comidas populares, manualidades, talleres, etc.).

De esta manera, lo que para las txikis es un juego, realmente es una adquisición de valores saludables de vida en los que creemos y en los queremos que crezcan.

20. ¡Siempre estás a tiempo!

¡SIEMPRE ESTÁS A TIEMPO!

¡Qué vida esta! Nos tienen que *pasar cosas importantes en nuestra vida*, para darnos cuenta que **¡SOLO SE VIVE UNA VEZ!**

Tengo que contar la historia que acabo de vivir recientemente.

Hace unos meses conocí a una persona con dos hijos, muy buenos la verdad, una chica encantadora, pero que resultó que tenía un problema.

Ella NO era consciente de él, pero el resto del mundo sí.

Poco a poco, se fue dando cuenta que el resto del mundo ya lo sabía y que estaba haciendo mucho daño a sus seres queridos, **SOBRETUDO A SUS HIJOS.**

Entonces, TODO CAMBIÓ.

2021 LO CAMBIÓ TODO.

Empezó a ser parte de NUESTRA FAMILIA y a pesar de no poder estar mucho tiempo juntos por culpa del COVID, nos fuimos conociendo poco a poco.

¡LA FAMILIA ES LO PRIMERO!

Nos daba pena por ella, pero por sus hijos también.

Había que hacer algo.

Y lo hicimos.

DAR AMOR, COMPRENSIÓN Y CARIÑO, Y ENTENDER LA SITUACIÓN, porque en cierto modo, nosotros también en un pasado habíamos pasado por algo parecido.

Lo mejor que se puede hacer en estos casos, es **HABLAR Y SOBRETUDO SABER ESCUCHAR.**

Hemos aprendido que **JUZGAR NO ES LO MEJOR**, porque nadie sabemos lo que nos va a deparar el futuro y las circunstancias que nos rodean para

llegar a tener ciertas actitudes o comportamientos que no son nada adecuados ni para nosotros y mucho menos para los hijos.

¡QUÉ BONITA ES LA VIDA Y QUE TRISTE ES A VECES!

Nos empeñamos en hacer culpables a los demás para evadirnos de nuestros errores, pero no es así, es todo lo contrario, nos estamos autoengañando a nosotros mismos.

Y eso es lo que les queremos transmitir a nuestros familiares y amigos, que ante todo está la HUMILDAD Y LA BONDAD.

Sólo sé, que GRACIAS A HABER DESCUBIERTO EL PROBLEMA A TIEMPO Y HABERLO HABLADO EN FAMILIA, HEMOS SALVADO OTRA FAMILIA.

21. Iniciativa familiar

Hola, os voy a contar un poco cómo procedemos en nuestra unidad familiar con una iniciativa de práctica en familia, lo que hacemos es dedicar un día a la semana a estar todos juntos realizando alguna actividad, con ello puedes hablar con ellos en otro ámbito, en el que los niños están más relajados, puedes observarlos...

Siempre que el tiempo nos lo permita, intentamos realizarlas al aire libre y en la naturaleza, lo más común es coger las bicis y darnos un paseo por los bosques de Armentia o Zabalgana, parando a merendar en las mesas de las zonas recreativas.

Nos solemos meter por caminos a investigar (que les encanta) y poder apreciar cosas de la naturaleza que no se ven en la vida diaria, cómo lugares escondidos o incluso buscar bichos y poder observarlos.

Y si el tiempo no nos lo permite, reservamos hora en la piscina cubierta para poder estar juntos jugando en el agua y ya de paso que practiquen un poco las habilidades obtenidas en los cursos de natación.

Por otro lado, los fines de semana que podemos escaparnos al pueblo, bajar a la huerta para poder ayudar y enseñarles cómo crecen las plantas y que los frutos que dan luego los ponemos en el plato, pero para ello hay que proceder a preparar la tierra, sembrar, regar, cuidar...

Lo que se trata es de poder estar los 4 juntos, la actividad va en función de lo que los niños soliciten, ya que ellos son los que marcan el ritmo y los que ponen toda la ilusión.

Espero que os sea útil nuestras experiencias cómo familia.

Un saludo









22. Iniciativa hábitos saludables

HÁBITOS SALUDABLES EN FAMILIA

Los hábitos saludables que mi familia y yo tenemos integrados son los siguientes:

Realizar Yoga 2 veces por semana junto con meditación y relajación: es un momento para un@ mism@, para conectar con tu respiración con tu ser interior, con tu paz mental, se va entrenado el cuerpo y la mente con esta disciplina que te ayuda a estar más calmada, más centrada y más en forma el resto de la semana, meses y por ende en tu vida. Con solo 3 horas a la semana de yoga se puede mejorar cualitativamente la vida de una persona.

Actividades al aire libre como por ejemplo ir dos veces por semana a cultivar la huerta ecológica que tenemos en lakuakolore, las huertas urbanas municipales en Lakua. Es un espacio donde se crea comunidad y aprendes a cultivar tus propios alimentos, estás en contacto con la tierra y el agua, y aprendes a obtener semillas. El cultivo de la tierra y del alimento nos reconforta y nos da felicidad y energía positiva.

Una Alimentación consciente, fresca, de temporada, ecológica, local, tener una mejor alimentación diaria siendo más conscientes a la hora de dónde comprar y que comprar. Alimentarnos con verduras y hortalizas que cultivamos en la huerta, cocinarlo a baja temperatura, y comer lo más crudo posible nos llena de energía y de satisfacción.

Asistir a círculos de mujeres. Ocuparme de mi salud mental, emocional, física y espiritual, los 4 niveles del ser en equilibrio es mi manera de entender la salud y el bienestar y por tanto el desarrollo y evolución personal, para ello además del deporte y la alimentación, también formo parte de un círculo de mujeres donde compartir nuestras emociones y ser escuchadas sin ser juzgadas. Esta experiencia me genera el bienestar de estar sostenida por más personas y entendida, y se forma una comunidad muy bonita.

El autoconocimiento de un@, a partir de realizar talleres, leer libros, hacer cursos de crecimiento personal, resolución de conflictos, comunicación no violenta, para tener una mayor responsabilidad sobre un@ mism@ tanto en las acciones como en las relaciones personales y profesionales.

Dormir 8 horas al día o lo que me pida el cuerpo siempre que puedo.

Desplazarme en bicicleta por la ciudad y por el pueblo.

No ver la televisión.

Escuchar música, bailar y cantar es algo que intentamos hacer todo lo que podemos porque nos alegra el corazón.



23. El blasón de nuestras vidas

EL BLASÓN DE NUESTRAS VIDAS

Los últimos meses que hemos pasado nos han dejado marcas profundas y como sociedad se nos han tambaleado estructuras que presumíamos como inamovibles. En nuestra casa, no fuimos ajenos a este cambio de paradigma que azotaba globalmente a millones de personas. Desde los comienzos de la pandemia nos hicimos conscientes de la importancia que tenía en nuestras vidas la capacidad de movernos libremente, de relacionarnos con nuestras personas queridas, de disfrutar de las cosas sencillas y de lo importante que es disfrutar de una buena salud física y mental. No hay nada como perder algo para darte cuenta lo importante que es.

Ante esto veíamos que no podíamos quedarnos impasibles y dejar que el tiempo nos fuera minando el ánimo. Pese a que durante la pandemia perdimos algunos seres queridos teníamos claro que nuestra actitud no podía decaer, no podíamos rendirnos y decidimos poner toda la carne en el asador para solamente pensar que cada día que pasaba estábamos un día más próximos del fin de esta pesadilla. Por otro lado, la pandemia, sin quererlo, nos estaba brindando una gran oportunidad para educar a nuestros hijos en la clave transformadora que supone vivir este tipo de situaciones con positividad. Nos hicimos activistas en pro del buen humor, de la alegría y del buen hacer... Teníamos claro que íbamos a aprovechar cualquier pequeña concesión que la pandemia nos permitiera, haciendo de ello un gran acontecimiento familiar, un gran acontecimiento de vida.

De esta actitud energizante, por la que decidimos apostar en nuestra familia, surgieron muchas dinámicas saludables que o bien nunca antes habíamos hecho o que quizás nunca antes le habíamos dado la importancia que ahora le damos.

Como referencia que hemos instaurado en nuestra vida estos meses, está la práctica de senderismo familiar y que gracias a las aplicaciones que ahora mismo todos podemos tener en nuestro propio móvil, se convierte una práctica segura y en la que te puedes aventurar sin apenas tener una experiencia previa. Elegir de forma sencilla una ruta, con algún tipo de atractivo, y adecuarla a las capacidades familiares nos ha permitido disfrutar de rincones cercanos a nuestra casa que jamás podríamos haber imaginado. Nos hemos movido en espacios naturales donde la distancia social nos ha generado la

tranquilidad necesaria para despejar nuestra mente al a vez que cuidamos nuestro cuerpo. Con el paso de los meses, con la relajación de las medidas sanitarias y ya pasado el invierno nos hemos percatado que esta práctica saludable se ha quedado en nuestra agenda semanal. Ahora ya nos cuesta mucho renunciar a disfrutar de nuestro pequeño encuentro semanal con la naturaleza.

Nuestra Txiki June, con sus cuatro años, ha descubierto un mundo de aventuras en el que desarrollar su imaginación cuando cruzamos un riachuelo, nos adentramos en un bosque u observamos cómo nos sobrevuelan los grandes buitres...

Nuestro ya no tan txiki Aimar, con diez años, ha ampliado considerablemente su espacio de aprendizaje y los paseos se convierten en aulas magnas de ciencia, de historia, de vida, de pura vida...

Para nosotros, sus padres, revivir batallas y aventuras a la vez que redescubriamos en familia entornos mágicos, a escasos kilómetros de nuestra casa, ha sido una experiencia vital imprescindible.

La pandemia nos ha traído muchas cosas malas y dolorosas pero no hay duda que en nuestra familia nos ha dejado un enfoque de vida en clave positiva convirtiendo esta actitud en el blasón central de la bandera de nuestras vidas.



24. Resumen de una vida saludable

Como comenzar ?

Un ejemplo de vida sana, saludable y en familia y así compartirla con los demás , pues comenzamos como no, desde un principio.

Nací en 1970 en la ciudad de Madrid, mis orígenes ,una familia vasca, muy numerosa, pero muy dispersada por el mundo. Marche a Francia muy pequeño por un problema familiar, estuve 1 año con una hermana de mi padre en Montpellier, luego cuando todo se soluciono, mi aita vino a recogerme y nos afincamos en Zaldibar, hasta que la casa de Amurrio fue terminada, y nos mudamos a esta Villa, donde hoy resido junto con mi familia.

Desde muy pequeño me ha gustado el deporte, practique de peor o mejor manera varios deportes (sokatira, pelota mano, atletismo futbol, futbito, balonmano hasta que con 12 años llega a mi vida mi gran pasión EL CICLISMO DE COMPETICION, veo un anuncio en un árbol clavado buscando chavales para las ESCUELAS DE CICLISMO del club ciclista Amurrio. Yo quería hacer bici, pero con 7 hermanos mas me daba miedo pedir una bicicleta a mi aita, pero hable no se como, ni donde saque la valentía un mocoso como yo, y le dije aita necesito una bici de carreras, por que quiero ser ciclista, no se con que cara me vio o si le hizo ilusión que su hijo pequeño le dijera con tanta decisión semejante cosa, pero a la semana nos fuimos a una tienda ya hoy desaparecida llamada Higualdía, y allí me compro mi BH de carreras, yo la vi como un Ferrari en ese momento y vista a día de hoy como un autentico hierro, pero con mis ojos de niño, era lo mejor que me habían regalado en mi vida.

Comienzo una vida plenamente dedicada a mi sueño, estudiando y a la vez entrenando para cumplir mi objetivo. Pasamos por las diferentes categorías, escuelas de ciclismo, alevín ,benjamín ,cadete ,juvenil , y aficionado, donde destaque y donde conocí a gente estupenda (hoy amigos) pero compañeros de fatigas esfuerzos y muchas privaciones, tales como que a nuestra edad, los chavales salían a las verbenas y nosotros no, ya que las carreras era los fines de semana y este deporte requiere hábitos saludable que van desde descansar bien hasta una nutrición exquisita para cumplir en el deporte.

Es por eso, que desde una edad muy temprana, conmigo ha ido de la mano una vida estricta de cuidarse y hacer una vida plena y sana.

En esta época entro a mi vida un producto que yo lo tomaba para nutrirme bien y recuperarme de mis entrenamientos y que mas adelante entrare en detalles llamado Herbalife.

Llego el año 1991, termine mis estudios en la Salle en Llodio y se abrieron dos caminos; uno seguir con mi sueño de niño o cumplir otro sueño ,el ser empresario, decidí lo segundo, me junto con un amigo y fuimos al ayuntamiento de Amurrio a proponer una idea, abrir una DISCOTECA SIN ALCOHOL, donde los chavales de 14 a 18 años tuviesen un ambiente sano ,donde poder divertirse, pero sin los hábitos insalubres del alcohol, llega el verano del 1991 y abre LUXURIA, donde se llegaron a concentrar chavales de toda la comarca de Ayala y se convierte en un referente de Amurrio, donde llegan a venir hosteleros de discotecas de Bilbao a preguntarme que hacemos en Amurrio, que la chavalería no deja de nombrar ese local.

En el año 94 ,me llega la noticia de que me tengo que incorporar a filas y solicito plaza en Araka para hacer el servicio militar aquí en el norte, se debieron de confundir de norte, por que me llevo si al norte, pero al norte de Africa, en Melilla, así que en noviembre del 95 me incorporo a filas dejando el negocio en manos de mis socios, al finalizar mi servicio militar y llego a casa, veo con horror que mis socios han dejado LUXURIA casi sin clientela, con lo cual les propuse venderles mis participaciones y así fue, al año cerraron.

Paso el tiempo pero sin dejar de lado el deporte ya no tanto a nivel competitivo, y llego el año 2006, viene un amigo ofreciéndome un negocio que el va a comenzar y que es de nutrición ,compatible con tu trabajo actual ,llamado HERBALIFE. Una empresa dedicada al control de peso a través de la nutrición, recuerdan ?....

Yo ya tomaba eso productos en mi época competitiva, pues acepte el reto, y desde el 2006 hasta hoy mantengo mi negocio de Herbalife, llevando a las personas un estilo de vida saludable, no solo a mi familia si no a la mayoría de personas que a lo largo de todos estos años se han

querido apuntar a mi nuevo sueño, este año en enero, Herbalife me ha reconocido con un diploma mis 15 años de dedicación y constancia en la toma del producto y mi acción de llevar con mi ejemplo una vida mas sana, donde deporte y nutrición van de la mano, así han llegado las medias maratones, los cross, el correr ,la bicicleta, el monte y las caminatas diarias, siendo mi nutrición mi medicina ,por que digo esto, por lo siguiente.

Llega agosto del 2017 y fallece mi amigo y fondista vitoriano Roberto Ruiz, cuando circulaba en bicicleta, en ese momento tome conciencia que a mi edad debía de cuidarme aun mejor ,y mas mis corazón , en ese momento tenia en mas de 250 mi colesterol, aun cuidándome ,me puse a pulir mas mis hábitos ,dejar el azúcar, tomar pasta integral y pan de masa madre integral y beber mucha mas agua , ya lo tengo controlado a hoy en día a menos de 175 ,gracias al deporte y a mi nutrición y a mi mujer ,ya que ambos y en tándem, realizamos el deporte inculcando a otras personas el cuidarse y verse bien por dentro y por fuera, es por eso que expongo este pequeño resumen de mi vida y valga para inspirar a otras personas en coger hábitos saludables, no es que lleve un año llevando hábitos saludables, llevo toda mi vida, y es por eso que se lo quiero contar he inspirar con mis vivencias, dichas practicas.

UN SALUDO

25. Desafío en familia

En verdad somos de esas familias en las que procuramos hacer cotidianos estos hábitos saludables, humildemente creemos que lo estamos consiguiendo. En cual hacer hincapié??

Creemos que la respuesta tiene que ser conjunta, no hacer una medida especialmente bien, si no hacerlas todas.

Siguiendo vuestro desglose y no por ello más importante; la alimentación la cuidamos especialmente. Partiendo de poner en valor que tenemos huerta en el pueblo y trabajamos con los aitonas (especialmente los pequeños que tenemos 3 de 8,6 y 2 años respectivamente).

Ya desde pequeños valoran el producto natural y es más fácil disfrutar con ellos en su alimentación.

La repostería en su mayoría la solemos hacer en casa. Ama es una fantástica cocinera y cuida mucho de no abusar de los azúcares y grasas industriales. Ellos están concienciados con su alimentación y dicen no a la bollería o dulces industriales.

Utilizando la alimentación como nexo de encuentro con el deporte (no se puede entender uno sin otro). La huerta les permite explorar y poner en valor los productos locales y como no hacer ejercicio. A su vez son bastante activos, combinan extraescolares en las que hacen baloncesto, karate o natación. La bicicleta también nos gusta y hacemos numerosas escapadas en familia.

El deporte también lo combinan con los juegos tanto de calle como los de casa, creo que al ser 5 también se hacen entretenidos los juegos de mesa. Aunque las nuevas tecnologías también les atraen mucho. Procuramos que los juegos sean adecuados a su edad y algunos al menos sean más educativos.

La salud emocional nos lleva a informarnos constantemente para atender esta demanda de cada uno de los niños. Numerosos libros y lecturas que nos ayudan a explorar sus diferentes necesidades.

El ocio al aire libre es una constante en casa, nos gustan los espacios abiertos, el senderismo, ir a por setas y visitar parques infantiles. Hay una característica que delata a nuestros niños mayores; la marca de la mascarilla. Al quitársela el contraste de la piel es considerable y llega a tal extremo que les llamamos los mapaches.

El cuidado dental está instaurado en casa. Lavado de dientes tras cada comida y lo tienen ya automatizado, hasta el pequeño de 2 años sale corriendo al baño en cuanto van sus hermanos a lavarse los dientes.

El descanso a estas edades es primordial, dado que la ikas, los juegos, el deporte les exige mucho y para afrontarlo en el día a día el horario de descanso es extremadamente importante. Sobre las 21:30 en días de labor se van a la cama. El viernes y sábado somos un poco más permisivos estando hasta las 23:00, que aprovechamos para ver alguna peli en familia.

La comunicación en casa suele ser fluida con tanto niño, siempre alguno tiene algo que decir o contar. La verdad que ser familia numerosa hace que los silencios en casa casi brillen por su ausencia. Siempre alguno tiene algo que decir o está preparando alguna.

Otro gran valor emocional para estos niños es la convivencia con sus aitonas y amonas, momentos muy entrañables y llenos de ocurrencia por parte de todos.

Otro de nuestros compromisos familiares y en el que estamos muy concienciados es con el planeta. Cuidamos mucho nuestro compromiso con el medio ambiente, tanto en casa como en la calle. Participamos en talleres verdes y a parte recogemos basura para reciclar en nuestras salidas al campo. Además de hacer hincapié en cómo hay que hacer las cosas y cómo se debe reciclar cuando están con otros niños.

La verdad que me llena de orgullo visibilizar algunos de nuestros hábitos. Gracias por esta oportunidad, a ver si nuestras experiencias ayudan a otros a mejorar. Seguro que de las de otros también aprenderemos nosotros.





















26. Hábitos saludables



HABITOS SALUDABLES
OHITURA OSASUNGARRIAK





**EMPEZAMOS EL DIA
CON UN BUEN
DESAYUNO**

**GOSARI ON
BATEKIN HASTEN
DUGU EGUNA**



**EN CLASE NOS DAN FRUTA
PARA ALMORZAR**

**KLASEAN AMAIKETAKOAN
EMATEN DIGUTE FRUTA**



**NOS GUSTA LA
HUERTA
ECOLOGICA**

**BARATZE
EKOLOGIKOA
GUSTATZEN ZAIGU**

**DAMOS DE COMER A
LAS GALLINAS**

**OILOEI JATEN
EMATEN DIEGU**





**RECOGEMOS HUEVOS
ECOLOGICOS**

**ARRAUTZA
EKOLOGIKOAK
HARTZEN DITUGU**



DISFRUTAMOS DEL ENTORNO
FAMILIAZ GOZATZEN DUGU INGURUNEAZ
EN FAMILIA

SAN VITO



VALDEREJO



GARAIO



BERANTEVILLA





VITORIA-GASTEIZ

ESTIBALIZ



**EN LA BICI
LLEVAMOS
CASCO**

**BIZIKLETAN
GOAZENEAN,
KASKOAREKIN
BABASTEN
GARA**





**NOS MOJAMOS POR FUERA
KANPOTIK BUSTITZEN GARA**



**NOS HIDRATAMOS POR DENTRO
URA EDATEN DUGU**



**EN LA PLAYA UTILIZAMOS
GORRO, CAMISETA, GAFAS
DE SOL Y CREMA SOLAR**

**HONDARTZAN, KREMA
TXANOA, ELASTIKOA
ETA EGUZKITAKO
BETAURREKOAK
ERAMATEN DITUGU**

**ME PROTEJO DEL SOL
MIENTRAS MERIENDO**

**ASKARIA HARTZEN
DUDAN BITARTEAN,
EGUZKITIK BABESTEN
NAIZ**



CUIDAMOS NUESTRA SALUD BUCODENTAL



**AHO-HORTZEN OSASUNA
ZAITZEN DUGU**







**HACEMOS DEPORTE
JUNTOS**

**ELKARREKIN
EGITEN DUGU
KIROLA**



ME DIVIERTO CON LA PRIMA

**LEHENGUSINAREKIN
PRIMERAN PASATZEN
DUT**



**HACEMOS
COMPAÑÍA A
AMAMA**

**AMAMARI
LAGUNTZEN
DIOGU**



**PRACTICAMOS
RISOTERAPIA**



**RISOTERAPIA
EGITEN DUGU**



**NOS
RELAJAMOS**

**LASAITU
EGITEN GARA**





**ANTES DE ACOSTAR
LEEMOS UN RATO**

**OHERATU AURRETIK,
ELKARREKIN
IRAKURTZEN DUGU**





DESCANSAMOS

ERLAXATZEN GARA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) define **salud** como estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades. Para ello debemos tener unos hábitos saludables mediante la promoción y educación de la misma.

PROMOCION Y EDUCACIÓN DE HABITOS SALUDABLES:

SALUD

En la familia:

- Correcta higiene diaria (bucodental, manos..)
- Visitas rutinarias al dentista, oculista.

En la escuela:

- Promoción de higiene mediante campañas, entregando kit de limpieza bucodental.
- Charlas de profesionales de Atención Primaria.

Instituciones:

- Campañas en TV, radio...
- Programa PADI. (Incluir ayudas para ortodoncias)
- Ayudas bucodentales y oculares para mayores con pocos recursos.
- Descuentos y ayudas por parte de la FLS (bucodentales, oculares..)

Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) arabera, **osasuna** erabateko ongizate fisiko, mental eta sozialaren egoera da, eta ez soilik gaixotasunik edo afekziorik ez izatea. Horretarako, ohitura osasungarriak izan behar ditugu, ohitura horiek sustatuz eta heziz.

OHITURA OSASUNGARRIEN SUSTAPENA ETA HEZKUNTZA:

OSASUNA

Familian:

- Eguneroko higie egokia (aho-hortzetako higie, eskuak...)
- Ohiko bisitak dentistarekin, okulistarekin

Eskolan:

- Kanpainen bidez higie sustatzea, aho-hortzak garbitzeko kita entregatuz.
- Lehen mailako arretako profesionalen hitzaldiak.

Erakundeak:

- Kanpainak telebistan, irratan
- PADI programa. (Ortodontzietarako laguntzak barne)
- Baliabide gutxiko adinekoentzako aho-hortzetako eta begietako laguntzak.
- FLSren deskontuak eta laguntzak (aho-hortzetakoak, begietakoak...)

ALIMENTACION

En la familia:

- Alimentación, variada y equilibrada (frutas, verduras, pescados, carnes blancas..)
- Ingesta de agua y evitar bebidas alcohólicas, gaseosas y azucaradas.
- Disminución de la ingesta de azúcares, bollería, alimentos procesados..
- Mantener horarios y rutinas.

Desde la educación escolar, ofreciendo herramientas y recursos humanos a los colegios y con la participación del profesorado, AMPA y alumnado mediante:

- Cursos de cocina saludable en los centros como actividad escolar.
- Ofreciendo menús saludables en los comedores.
- Ofreciendo desayunos saludables a las familias mas desfavorecidas.
- Creación de huertos en las escuelas.

Instituciones:

- Campañas y anuncios promocionales de alimentación saludable.
- Campañas en los centros escolares mediante charlas y ejercicio de higiene (ofrecer al alumnado cepillo y pasta de dientes, y enseñarles a utilizarlos)
- Participación de profesionales de Atención Primaria (charlas, actividades conjuntas con el alumnado..)
- Oferta gratuita o de bajo coste para realización higiene personal a las personas con menos recursos.
- Comedores gratuitos con menús saludables y bancos de alimentos para los mas necesitados.
- Menos impuestos en los productos de primera necesidad.

ELIKADURA

Familian:

- Elikadura askotarikoa eta orekatua (frutak, barazkiak, arrainak, haragi zuriak...)
- Ura edatea eta edari alkoholdunak, gaseosoak eta azukredunak saihestea.
- Azukreak, opilak, elikagai prozesatuak gutxiago hartzea.
- Ordutegiak eta errutinak mantentzea.

Eskola-hezkuntzatik, ikastetxeei giza baliabideak eta tresnak eskainiz eta irakasleek, guraso-elkarteek eta ikasleek parte hartuz, honako hauen bidez:

- Sukaldaritza osasungarriari buruzko ikastaroak ikastetxeetan, eskola-jarduera gisa.
- Jantokietan menu osasungarriak eskainiz.
- Familia behartsuenei gosari osasungarriak eskainiz.
- Baratzeak sortzea eskoletan.

Erakundeak:

- Elikadura osasungarria sustatzeko kanpainak eta iragarkiak.
- Ikastetxeetan kanpainak egitea hitzaldien eta higiene-ariketaren bidez (ikasleei eskuila eta hortzetako pasta eskaintzea eta erabiltzen erakustea)
- Lehen mailako arretako profesionalen parte-hartzea (hitzaldiak, ikasleekin batera egindako jarduerak...)
- Doako eskaintza edo kostu txikikoa, baliabide gutxien dituzten pertsonen higiene pertsonala egiteko.
- Doako jantokiak menu osasungarriekin eta elikagai-bankuak behartsuenentzat.
- Zerga gutxiago premia biziko produktuetan.

ACTIVIDAD FISICA

En la familia:

- Dando elección a los menores a que escojan la actividad que deseen.
- Participación de los padres en los juegos.
- Promocionar la autonomía en la actividades básicas de la vida diaria (comer, beber, higiene)
- Colaboración en las tareas del hogar (hacer la cama, limpieza, comida..)

En la escuela:

- Mediante actividad escolar y extraescolar (participación en equipos).
- Utilización de Servicios Públicos en actividades escolares para la práctica de actividad física.(piscinas, centros cívicos,pistas)
- Salidas a pie o bicicleta a los entornos más cercanos.

Instituciones:

- Habilitación de espacios públicos para la realización de ejercicio, tanto para jóvenes como para los mas mayores. (espacios semicubiertos)
- Bonos descuento y ayudas para promoción de actividades físicas.
- Charlas sobre hábitos saludables, ayudas y recursos para la practica de ejercicio.
- Salidas gratuitas o de bajo coste al entorno.
- Ayudas a las empresas de promoción del ejercicio.
- Ampliación de bici-carril.

JARDUERA FISIKOA

Familian:

- Adingabeei nahi duten jarduera aukeratzeko aukera emango zaie.
- Gurasoek jolasetan parte hartzea.
- Autonomia sustatzea eguneroko bizitzako oinarrizko jardueretan (jatea, edatea, higiena)
- Etxeko lanetan laguntzea (ohea egitea, garbiketa, janaria...)

Eskolan:

- Eskolako eta eskolaz kanpoko jardueraren bidez (taldeetan parte hartzea).
- Eskola-jardueretan zerbitzu publikoak erabiltzea jarduera fisikoa egiteko (igerilekuak, gizarte-etxeak, pistak)
- Irteera oinez edo bizikletaz hurbilen dauden inguruetara.

Erakundeak:

- Ariketa egiteko espazio publikoak prestatzea, bai gazteentzat, bai helduagoentzat. (Espazio erdi ezkutak)
- Deskontu-bonuak eta jarduera fisikoak sustatzeko laguntzak.
- Ariketa egiteko ohitura osasungarriari, laguntzei eta baliabideei buruzko hitzaldiak.
- Doako edo kostu txikiko irteerak ingurunera.
- Ekitaldiko sustapen-enpresentzako laguntzak.
- Bidegorria zabaltzea.



PRACTICA HABITOS SALUDABLES!!!

OHITURA OSASUNGARRIAK PRAKTIKATU!!!

27. Pequeños grandes hábitos

NUESTROS PEQUEÑOS GRANDES HÁBITOS

Nuestra familia está formada por dos personas. Ambos estamos muy concienciados en seguir unos hábitos de vida saludables para mejorar tanto nuestra propia salud como la de nuestra pequeña familia; por ello, tratamos de seguir ciertos hábitos de vida que nos facilitan el día a día y nos permiten tener un poco más de tiempo para poder invertirlo en otras cosas.

Son hábitos que hemos ido adoptando y adecuando a nuestra forma de vida. Hay muchos hábitos que llevamos muchos años realizando como por ejemplo el deporte, pero otros los hemos incluido en la época de pandemia. Estar encerrados en casa durante tanto tiempo, nos ayudó a ver qué cosas nos funcionaban y cuales no, por lo que fuimos incluyendo nuevas rutinas que nos han ayudado muchísimo. Os contamos todas ellas a continuación.



Alimentación

A los dos nos gusta mucho comer. Además hacemos bastante deporte, por lo que le damos especial importancia a la alimentación.

Somos personas muy ocupadas y algunas tareas como por ejemplo el trabajo, nos quitan una gran parte del día. Por ello, tratamos de planificar una dieta semanal el sábado por la mañana. Juntos decidimos lo que nos gustaría comer durante la semana teniendo en cuenta aquellos días "más libres" en los que iremos a comer a casa de nuestros familiares y/o amigos. Tratamos de pensar en platos compuestos de dos cuartas partes de verduras y/o frutas, una parte de proteínas (carne, pescado o legumbre) y una última parte de carbohidratos.

Planificación y Batch Cooking

Últimamente, debido a la gran cantidad de tiempo que pasamos en el trabajo o realizando otras actividades, hemos comenzado a practicar el Batch Cooking. Se trata de una práctica que ayuda a ahorrar muchísimo tiempo y dinero. Consiste en preparar gran parte de lo que vamos a ir comiendo durante la semana en un mismo día o en unas pocas horas. Esta práctica además de ayudarnos a seguir una dieta saludable, también nos ayuda a no desperdiciar comida y a ahorrar un buen pico en la compra. También nos ayuda a liberarnos de la preocupación por lo que vamos a comer el siguiente día, lo cual nos tenía bastante agotados.

Planificamos qué comer y qué comprar el sábado por la mañana y así tenemos todo el domingo por la tarde para ponernos manos a la obra con las preparaciones. Un buen truco que nos ayuda a ahorrar mucho tiempo y dinero es preparar alimentos que nos ayudan a realizar combinaciones diferentes. Por ejemplo: si esta semana queremos comer unos garbanzos, podemos pensar en cocinarlos junto con otros alimentos, que nos ayuden a obtener otros tres platos, es decir, en vez de poner solo a cocer los garbanzos, los cocinamos junto con un par de pechugas de pollo y unas verduras como puerro, zanahoria y una patata. De esta manera además de unos ricos garbanzos, conseguimos: pechuga de pollo cocida que puede ir muy bien desmigada en una ensalada o como complemento de un burrito, un caldo de pollo para hacer una sopa para cenar y unas verduras cocidas que pueden funcionar muy bien como crema de verduras. Si mientras estamos cocinando los garbanzos, aprovechamos para preparar un



poco de arroz, salsa de tomate, pisto y hacer unos huevos cocidos, el día que toque comerlos, solo nos faltará realizar el emplatado.

Como veis, con una sola preparación tenemos comida para los tres próximos días. Por lo que solo nos faltaría pensar en qué otros platos podemos cocinar con lo que ya tenemos preparado. Por ejemplo, si solo hemos comido pisto el martes, tendría que haber de sobra para alguna otra preparación. Una buena opción para aprovechar este pisto, es convertirlo en una lasaña de verduras y atún. No es necesario que preparemos una bechamel si no queremos, solo tendremos que añadir un poco más de tomate y una o dos latas de atún para que no quede tan seco. Montaremos las láminas de pasta y le pondremos un poco de queso. En 20 minutos, tendremos la comida del jueves preparada. El viernes seguramente, estemos bajo mínimos, por lo que podremos tirar de alguna buena conserva, como pueden ser las alcachofas, los guisantes o las vainas congeladas. Solo tendremos que cocerlas durante 10-15 minutos junto con un par de patatas y añadirles algo de proteína como un huevo o jamón. Para cenar podemos preparar un boniato relleno; solo hay que cocinar el boniato partido por la mitad en el microondas durante 8-10 minutos a máxima potencia. Salpimentantamos, mezclamos con un poco de salsa de tomate, atún, AOVE y lo volvemos a rellenar poniéndole un poco de queso por encima. Una cena fácil, rica, barata y muy saludable. Os dejamos una propuesta de menú semanal para que lo entendáis mejor.

Menú semanal

	COMIDA	CENA
LUNES	Ensalada de garbanzos, lechuga, tomate, cebolla y naranja con canela	Sopa de fideos con pollo desmigado y huevo
MARTES	Pechuga de pollo acompañado de pisto y arroz integral	Crema de verduras con topping de garbanzos con curry
MIÉRCOLES	Ensalada de lechuga + Pollo en salsa de tomate con huevo cocido	Burrito de arroz integral, pollo desmigado, tomate, aguacate, cebolla y salsa de yogur
JUEVES	Lasaña de verduras y atún	Sopa de pollo y espárragos blancos con huevo duro
VIERNES	Alcachofas con jamón	Boniato relleno
SÁBADO	*COMIDA FAMILIAR	*CENA CON AMIGOS
DOMINGO	*COMIDA FAMILIAR	CENA LIGERA - ENSALADA + YOGUR

*Esta semana por ejemplo no está incluido el pescado fresco, porque el fin de semana tenemos pensado ir a comer fuera con nuestra familia. Esos días aprovecharemos para pedir lo que no hemos comido en toda la semana. La clave está en que el Batch Cooking y la planificación sirvan de ayuda. No debemos obsesionarnos ni preocuparnos por saltarnos una comida o cena. La clave está en el equilibrio.



Deporte y Ocio

Como os he contado anteriormente, a ambos nos gusta mucho realizar deporte. Nuestra actividad favorita es correr al aire libre, pero durante la pandemia dado a que no se podía salir, comenzamos a realizar otras actividades que se pueden hacer dentro de casa. Durante el confinamiento compramos unas pesas y unas cintas elásticas que fomentan las actividades de fuerza. Desde que realizamos este tipo de actividades, hemos notado que somos capaces de correr con más intensidad sin llegar a lesionarnos. Nos sentimos más fuertes y menos cansados, por lo que ahora, combinamos el running con ejercicios específicos de pesas.

Nos encanta disfrutar del aire libre. Por suerte, en Euskadi tenemos entornos maravillosos; estamos rodeados de montañas y un sin fin de rutas preciosas que nos encanta compartir con amigos. El senderismo es otra de nuestras grandes pasiones, sobre todo si vamos acompañados de nuestros amigos. Unir el deporte con la amistad es algo maravilloso, porque al tiempo que mejoras tu cuerpo también lo hace tu mente. Disfrutar del paisaje rodeado de la gente que quieres es toda una experiencia y la ruta suele saber a poco. A nosotros nos encanta reunirnos con la

cuadrilla el domingo para realizar pequeñas rutas y ponerlos al día con nuestras vidas.

No es el único momento que vemos a nuestros amigos. Vivimos muy atareados pero siempre reservamos una tarde de la semana para verlos. Hay veces que salimos a dar un paseo o quedamos para tomar un café por el centro. Rodearte de personas que saben escucharte es igual de importante que comer o realizar otras actividades, ya que esto nos ayuda a mejorar psiquicamente. Relacionarnos, charlar y rodearnos de nuestros allegados nos mantiene felices y llenos de alegría. Esto involucra también la salud mental, ya que al contarte a otras personas nuestras preocupaciones y miedos, nos ayudan a verlos desde otros puntos de vista más objetivos; lo cual mejora nuestra perspectiva y contribuye a su superación.

Quedar con amigos es sinónimo de pasarlo bien. Por suerte tenemos un círculo amistoso al que le encanta quedar para jugar a juegos de mesa y también a otros juegos inventados que contribuyen a mejorar la memoria y la comunicación. Uno de los juegos que hemos ido adaptando a lo largo del tiempo ha sido el que llamamos "los palabros". Os lo comparto:

Palabras

El grupo de amigos se divide en dos subgrupos. Cada participante ha de escribir ocho palabras y meterlas en un saco /sombrero. Las palabras pueden ser cualquier cosa: sentimientos, objetos, acciones, lugares etc. En la primera ronda, durante un minuto, un participante de cada subgrupo trata de definir la palabra que le ha tocado, haciendo que su grupo averigüe la máxima cantidad de palabras que pueda. Así se va turnando cada grupo hasta que todas las palabras del sombrero hayan sido descifradas. Se hace un primer recuento de palabras acertadas.

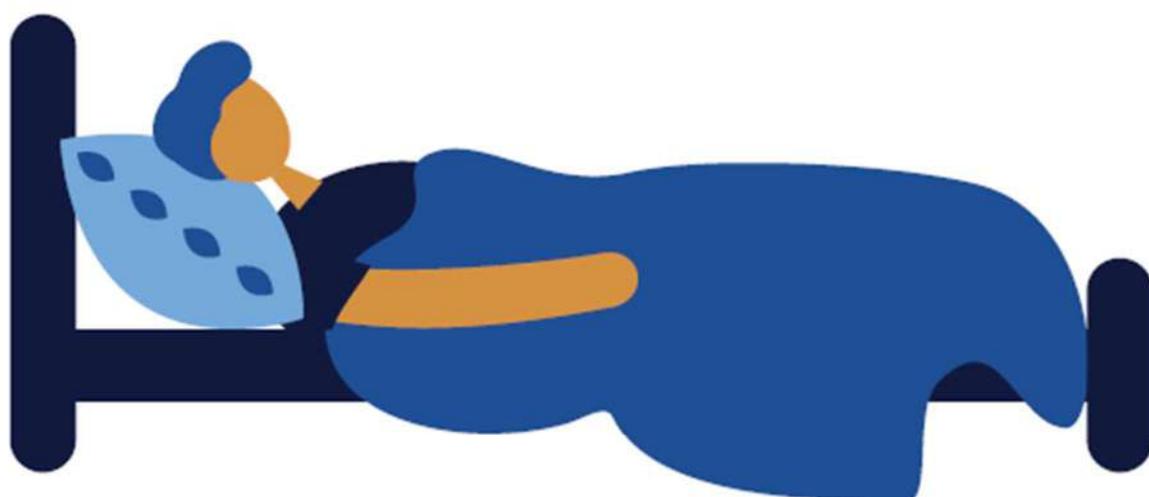
En la segunda ronda, se vuelve a hacer lo mismo, pero esta vez con una sola palabra. La persona que comunica a los demás sólo podrá utilizar una palabra, por lo que se ha de escoger muy bien lo que se dice. Al igual que en la primera ocasión, se han de acertar el máximo de palabras en un minuto. Después de ese minuto, se cambia de grupo y persona, alternando estos hasta terminar con todas las palabras. Se vuelve a realizar el recuento y se suma la cifra a la de la primera ronda.

Finalmente, la tercera ronda. Esta vez, hay que tratar de adivinar las palabras a través de la mímica. Al conocer

las palabras que los dos grupos han adivinado, hay que recordar qué palabras han ido apareciendo a lo largo de las dos primeras rondas e ir adivinando qué quieren decir los gestos que hace cada persona. Se recuenta el número de aciertos y se hace el recuento final. Para que la partida tenga un poco más de emoción se puede poner algún premio.

Este tipo de juegos es ideal para todas las edades, ya que se puede adaptar a las necesidades de cada grupo. No requiere mucho material, se puede jugar en cualquier lugar y además de fomentar la comunicación, la participación del grupo y la creatividad también estimula al cerebro a utilizar la memoria y la asociación.

Los juegos y los estímulos producidos, ayudan a mejorar nuestra salud mental, ya que consiguen que nos disociamos de nuestros problemas y nos concentremos en tareas muy concretas que requieren de todo nuestro esfuerzo. En ocasiones resulta muy difícil olvidar ciertos pensamientos recurrentes, por eso es interesante promover este tipo de juegos, ya que funcionan muy bien tanto en grandes como en pequeños grupos y además no requieren de mucho material.



Descanso

Cuidar de nuestra salud es muy importante y para ello, al igual que para nuestro cuerpo, es vital que cuidemos del descanso. Los últimos años, nuestra vida se ha centrado en la comunicación inmediata e instantánea, no nos permitimos perder ni un solo minuto en contar lo que hemos hecho o lo que nos ha pasado, pero esto ha hecho que nuestra mente, haya llegado al agotamiento mental.

A lo largo del día recibimos muchísimos estímulos que provienen de dispositivos electrónicos y sin darnos cuenta, esto ha influido en nuestro descanso. Inconscientemente, nos metemos a la cama, pensando todo lo que nos quedaba por hacer y nos agobiamos con cosas que ni siquiera han llegado aún. Nos cuesta muchísimo tranquilizarnos y conciliar el sueño, por lo que en cuanto nos dimos cuenta del problema, comenzamos a practicar la higiene del sueño y la meditación.

La higiene del sueño consiste en realizar una rutina que se repita cada día; intentamos acostarnos siempre a la misma hora, no utilizamos los dispositivos electrónicos tres horas antes de meternos a la cama, buscamos nuevos estímulos que no requieran el uso de pantallas; como leer un libro, hacer unos estiramientos o charlar entre nosotros.

Es cierto, que personalmente no puedo practicarlo siempre, ya que hay veces que trabajo en el turno de noche. En estos casos, trato de seguir una rutina para ir avisando a mi cabeza de que se acerca el momento de meterme a la cama. Desayuno una bebida sin teína o cafeína como puede ser un menta poleo, una manzanilla o un vaso de leche con algún alimento que me mantenga la tripa llena durante esas horas hasta la hora de comer. Me preparo un par de tostadas con tomate y aceite o con un poco de jamón, algo sencillo de preparar y que no requiera pensar demasiado para no despertar mucho el cerebro. Después de desayunar, tomo una ducha caliente, me visto un pijama cómodo, me limpio los dientes y me pongo un podcast de meditación que me ayude a relajarme y a concentrarme en el proceso de conciliar el sueño.

Desde que realizamos estas pequeñas rutinas que no suponen un gran esfuerzo, hemos mejorado muchísimo la calidad del sueño. Dormimos mucho mejor, más profundamente y a la mañana siguiente, nos sentimos mucho más descansados y con más energía. Además de ayudarnos a dormir, también nos ha ayudado a mejorar la comunicación entre nosotros, a sentirnos más calmados y dar menor importancia a las cosas que no la tienen.

Salud mental y emocional

Como os he contado, durante la pandemia nos dimos cuenta de todos los estímulos que recibíamos a lo largo del día y lo mucho que nos preocupaban las cosas que quedaban pendientes para los próximos días. Dormir mejor nos ha ayudado a sentirnos mejor física y mentalmente.

La meditación consciente, comunicarnos abiertamente entre nosotros y ver con suficiente frecuencia a nuestros amigos y familiares, facilita la lectura que hacemos de las cosas. Abrirnos a ellos, comentar las cosas que no nos parecen bien, desahogarnos cuando lo necesitamos, escuchar opiniones diferentes, relacionarnos con todo tipo de personas, nos ayuda a tener una visión más objetiva y justa de todo lo que nos rodea. Esto nos ayuda a crecer como personas y a tener una visión más proporcional y justa de nuestros actos y decisiones.

Es muy importante, que la comunicación sea recíproca y que las personas expresen lo que sienten para que las relaciones funcionen correctamente. No siempre podremos estar de acuerdo con la forma de pensar del otro, pero es importante que esas opiniones se traten desde el respeto y la comprensión. Pedir perdón, dar las gracias y en definitiva respetar al otro como te gustaría que hicieran contigo, es vital para establecer relaciones sanas y una convivencia armoniosa.



HÁBITOS SALUDABLES

4 COSTUMBRES QUE MEJORAN NUESTRA CALIDAD DE VIDA

Alimentación



Planificación semanal

Pensaremos en un menú semanal. Esto nos ayudará a seguir una dieta saludable y a saber qué tenemos que comprar.

Plato trifásico

Combinaremos los alimentos de la siguiente manera: 2/4 de verduras, 1/4 de proteína y 1/4 de carbohidratos.



Batchcooking

Prepararemos la gran mayoría de los platos que comeremos durante la semana en un mismo día. Así ahorraremos tiempo y dinero.

Deporte y Ocio



Deporte

Realizaremos deporte de 3 a 5 veces por semana. Nos ayudará a mantener nuestro cuerpo sano y fuerte.

Juegos en grupo

Disfrutaremos de juegos en grupo que nos ayudarán a trabajar la comunicación, nuestra memoria y a socializar.



Ocio al aire libre

Disfrutar del aire libre nos ayuda a desconectar de nuestras rutinas diarias y sobre todo de los dispositivos móviles. Podemos realizar rutas con amigos o en familia.

Descanso



Desconectar

3 horas antes de meternos a la cama, trataremos de no hacer uso de dispositivos electrónicos. Realiza otras rutinas como: estirar, leer o meditar.

Rutina horaria

Trataremos de acostarnos siempre a la misma hora. Esto nos ayudará a establecer una rutina que nos ayudará a descansar mejor.



Dormir 7-8h

Para que nuestro cuerpo y nuestra mente descansen, es importante que durmamos durante un mínimo de 7h.

Salud mental y emocional



Socializar

Rodearte de la gente que más quieres, ayuda a ver las cosas desde otra perspectiva y a desconectar del día a día.

Comunicación

Sé transparente, expresa cómo te sientes y qué necesitas para que lo demás también te puedan ayudar.



Cuidado propio

Es importante dedicarse tiempo a uno/a mismo/a. Dedicate 15 minutos al día para poner todos tus pensamientos en orden, relajarte y dejar de lado las cosas que te atormentan y te preocupan.

28. Una gran sonrisa

UNA GRAN SONRISA

Les presentamos a Ainhoa, Álvaro, Ania e Izan (madre, padre, niña y peque), una familia que tiene muy claro que para sentirse bien, bien de verdad, es muy importante cuidarse por dentro y por fuera, y si ese cuidado se lleva a cabo todos juntos, mejor que mejor.

Para los cuatro miembros de esta familia, el concepto de vida sana se compone de diversos aspectos. En lo que se refiere a alimentación, Ainhoa y Álvaro apuestan por productos naturales, y para naturales, nada como los que salen de la viña y la huerta del abuelo: manzanas, uvas, avellanas, pepinos, calabazas, tomates... Sobre estos últimos, a Ania le encantan, y siempre que puede se come uno de postre después de cenar. Sí, sí, de postre, porque como ella asegura, el tomate es una fruta y se puede guardar para el final.

Después de comer, ya sea el desayuno, la comida o la cena (o también si ha habido chuches de por medio), todos se lavan los dientes. Los dos hermanos aprendieron a hacerlo bien desde pequeños: primero los dientes de la sonrisa, de arriba a abajo y de abajo a arriba; luego las muelas, las de la izquierda y las de la derecha; se aguanta ahí y se repite todo, pero yendo hacia atrás de vuelta al punto de partida. Así se termina el cepillado de nuevo con la sonrisa. Una gran sonrisa.

Respecto a la actividad física, tanto los padres como los hijos procuran realizar ejercicio de una manera divertida. A Izan, por ejemplo, le gustan mucho los animales, así que cada vez que van a caminar por el campo, se llevan un par de prismáticos para, en caso de toparse con alguno, poder observarlo mejor. En algunos sitios, como en el bosque de Armentia, es un poco difícil verlos bien, así que siempre terminan jugando con el *frisbee* o al balón quemado. No obstante, en otros lugares como en los humedales de Salburua se pueden observar muchísimos, y además, de diversas especies. En otras ocasiones el objetivo marcado es subir un monte; por ejemplo, el verano pasado Ania subió por primera vez al Zaldiaran (tenía muchas ganas de ver la antena de cerca), sin embargo, a medio camino Izan se topó con una lagartija (ya hemos dicho que le encantan los animales) y, tras asegurar que se encontraba muy cansado para llegar hasta la cumbre, su madre se quedó con él para que observara con más detenimiento al bichito. De todas formas, la bajada resultó muy entretenida; como Ainhoa e Izan llevaban la delantera, estuvieron mandando fotos a través del móvil a modo de pistas para que Álvaro y Ania supieran por qué lugares pasaban de camino a Berrosteguieta, donde tenían aparcado el coche. Al final fue imposible alcanzarles (la cosa estaba difícil), pero fue muy divertido, incluso Izan se olvidó de su «cansancio».

Otras veces eligen practicar algún deporte, sobre todo baloncesto. Aunque todos intentan encestar la pelota cuantas más veces mejor, nadie se enfada si no gana; al fin y al cabo es un juego, y de lo que se trata es de pasárselo bien.

A la vuelta del cole o después de un paseo, nada más cruzar la puerta de casa todos saben lo que hay que hacer: lo primero, zapatos fuera; el suelo de la calle y el *parquet* no es el mismo, así que el calzado tampoco debe serlo. Después, la ropa; de paseo se sale guapos y guapas, pero en casa, en familia, lo que prima es la comodidad, por lo que es el momento de cambiar camisas, pantalones y vestidos, por chándales y pijamas. Y por último y lo más importante, lavarse bien las manos con jabón; Álvaro comparte con sus hijos la misma recomendación que él seguía con su abuela cuando era niño: mientras el agua siga saliendo oscura, las manos no están limpias. Puede parecer un poco exagerado, pero Ania e Izan lo tienen muy en cuenta, ¡y más en estos tiempos! Así, los bichos que provocan enfermedades se van por el desagüe.

Cuando toca hacer los deberes del cole, Ainhoa y Álvaro ayudan a sus hijos con cualquier duda que les pueda surgir. Izan suele terminar pronto; como está en segundo de primaria no suelen mandarle muchos. A Ania le cuesta algo más, ya que al estar en cuarto tiene más tarea que hacer. A veces se hace tarde y no quiere irse a la cama hasta acabar los ejercicios de mates o lengua, pero sus padres saben que el descanso es muy importante, así que si no corre prisa tenerlos terminados, la tranquilizan y la meten en la cama, asegurándole que los deberes que le queden podrá hacerlos al día siguiente.

En ocasiones surgen imprevistos que nadie espera y no queda más remedio que adaptarse a como vienen las cosas. El año pasado, durante el confinamiento, Ainhoa tuvo una gran idea: puesto que no se podía salir a la calle, se le ocurrió construir un «mini bar» en la terraza de casa. Así, los días que hacía bueno colocaba unas banquetas y cajas de fruta a modo de mesita para tomar el aperitivo en familia. No había mucho sitio y los cuatro tenían que permanecer un poco apretados, pero la cosa es que «coger mesa» se convirtió en un ritual para tomar el refresco y las aceitunas durante aquellos días. Al final, de lo que se trata es de mantener una actitud mental positiva y aprender a afrontar los inevitables retos del día a día.

Para Ainhoa, Álvaro, Ania e Izan, este es el significado de una vida saludable, y como ellos aseguran, si todas estas cosas que hacen juntos en familia van acompañadas de una gran sonrisa, mucho mejor.















29. Ocio al aire libre en familia

OCIO AL AIRE LIBRE EN FAMILIA

Lo primero de todo nos presentamos. Somos cuatro miembros en nuestra familia David, Naiara, Ainhize que ahora tiene 15 meses y Álex que le quedan 8 semanas para nacer. Antes David y yo entrenábamos juntos, nos gustaba ir al monte y hacer viajes en los que siempre estaba presente la naturaleza, sobretodo Noruega que nos la hemos recorrido entera, conociendo sitios como el kjerag, trolltunga y preikestolen.



Ahora es un poquito diferente porque Ainhize aunque camina la tenemos que llevar en mochila, además de la situación que estamos viviendo y no podemos viajar como quisiéramos. Desde que se terminó el confinamiento buscamos siempre sitios más tranquilos. Los primeros lugares que ha conocido han sido Valderejo, Opakua y el salto de Nervión. Le encantan los árboles, pararse a coger flores y sobretodo ver los diferentes animales. Aunque todavía se asusta si se le acercan demasiado animales grandes como los caballos.

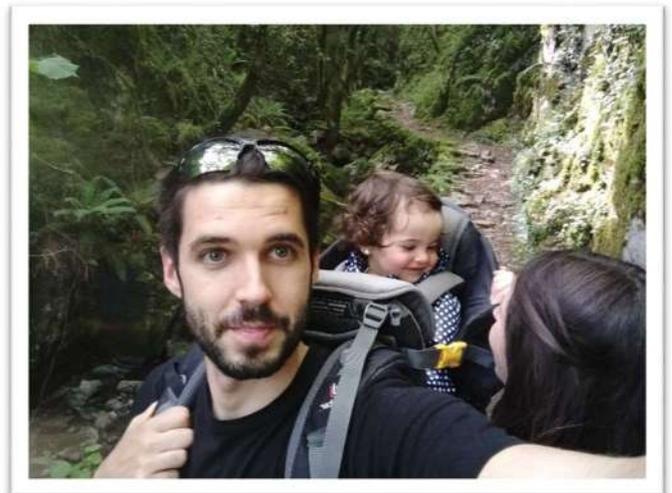
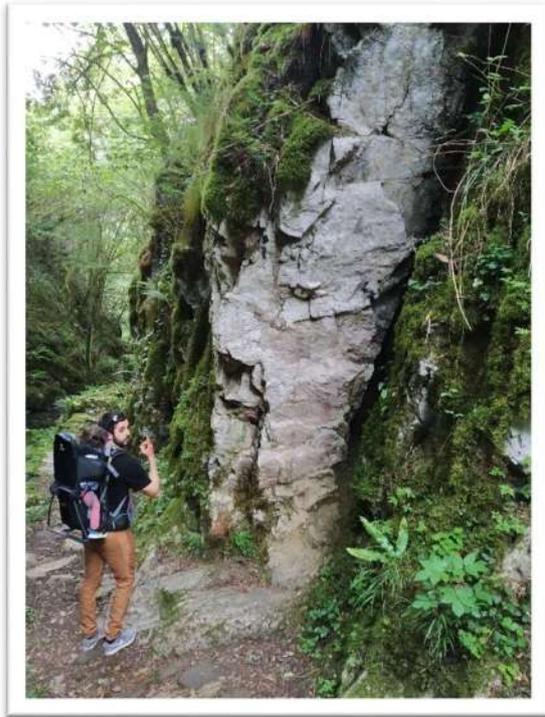
También solemos ir mucho en bicicleta. Ainhize tiene la suya, aunque lo habitual es que la llevemos nosotros. Se pone muy nerviosa en cuanto ve el casco y su silla. Hemos recorrido todo el anillo verde, aunque la zona que más nos gusta es humedal de Salburua. Paramos para ver los ciervos y las cigüeñas que le llaman mucho la atención. Ainhize va saludando a todo el mundo mientras andamos.



Hay que destacar el último viaje que hemos hecho con Ainhize que ha sido Asturias, ya que antes íbamos cada vez que teníamos unos días libres. Hemos tenido que adaptar un poco las rutas y no solo por ella sino también por el embarazo. Le ha encantado estar rodeada de animales. Nuestro primer destino fueron los lagos de Covadonga, donde estuvo corriendo detrás las vacas y los terneros, imitándolos. Uno de nuestros juegos es imitar los sonidos de todos los animales que es algo que le gusta muchísimo. Estuvimos cogiendo flores y recorriendo la ruta de las antiguas minas.



También tuvimos la oportunidad de hacer la ruta de Beyu Pen, donde hay que buscar personajes de la mitología asturiana en las rocas y árboles que se encuentran en el camino. Ainhize es muy pequeña para fijarse, por lo que les llevaremos cuando sean los dos un poquito más grandes, ya que es una ruta muy chula para hacer con niños. Ella se fijo en las cabras que nos encontramos por el camino y las cascadas.



30. Nuestros momentos

Todas las veces que hemos recibido los correos electrónicos de la Fundación acerca de la participación de los premios en familia, pensábamos que no teníamos mucho que aportar.

Pero hoy, Domingo 6, desayunando todo juntos y a las puertas de poder presentar algo, hemos decidido plasmarlo.

Simplemente el hecho de reflexionar sobre lo que hacemos en familia ha servido para valorar un poco nuestro día a día.

En casa somos 4. Mamá Cati, Papá Jon, la tata mayor Ane (7 añitos recién cumplidos), y la tata pequeña Alba (3 añitos).

Un hábito que intentamos es conocer el valor de por ejemplo los alimentos que compramos, y cómo se transforman elaborándolos en casa juntos. El ejemplo que más triunfa es el de la pizza. Desde hacer la masa (cómo llega ese polvo a casa desde una espiga), a freír el tomate que hemos comprado. Sabiendo que claro, esa compra ayuda en ese círculo positivo de la compra local. El panadero compra al zapatero, que a su vez contrata al fontanero...

Otro hábito relacionado con la alimentación es el hecho de saber que una “chuche” debe ser algo muy esporádico, y que podemos suplirlas con por ejemplo unos tomatitos Cherry. Que comer pescado, fruta y verduras hace que nuestro cuerpo se sienta y funcione mejor “que la tripa nos duela menos, y vamos mejor al baño” 😊

Los papás seguimos las mismas pautas, y es cierto que para las niñas es el patrón a imitar. Es algo que hacemos en familia. No es una imposición... intentamos que sea una forma razonada y natural de abordarlo entre todos. Por supuesto tenemos momentos de chuches como por ejemplo comer palomitas todos juntos.

Esto hila con otro aspecto que creemos es importante es términos de salud emocional. Y es qué ven nuestras hijas y cuando en diferentes formatos.

Una norma familiar es que nadie usa móviles, tabletas, tv o libros mientras comemos. Es nuestro momento y lo intentamos hacer todos juntos, no por separado. Creemos que es sentar las bases de una buena comunicación familiar.

Si las niñas ven la televisión, nosotros hemos hecho el esfuerzo de informarnos y/o ver con ellas lo que están viendo, y siempre lo hacemos con un acuerdo común respecto al tiempo que va a ser, y que al menos debe ser proporcional al que por ejemplo invirtamos leyendo o pintando.

Si vemos una película juntos hablamos sobre lo que estamos viendo, paramos y reanudamos si no entendemos lo que pasa, o qué está sintiendo un personaje, hasta que todos estemos cómodos con la situación.

La verdad es que es un momento que nos ha dado para reflexiones familiares muy interesantes. Sobre todo, viendo algún documental sobre la tierra o costumbres diferentes en otras zonas geográficas. Esto contribuye también a que las niñas entiendan que su realidad no es única. Que hay muchas, y que es necesario reflexionar sobre la suerte que tenemos con (por ejemplo), que salga agua del grifo.

También que la televisión puede ser una ventana muy buena o muy mala, intentando trabajar un criterio de lo que vemos.

Esto más o menos en lo que a dentro de casa se refiere.

Respecto a hábitos fuera de casa intentamos explicar a nuestras hijas que moverse es el estado natural del cuerpo, que es lo normal, y lo anormal es no hacerlo. Que los músculos son también para moverse mucho rato.

Recientemente hemos hecho una pequeña inversión, y la verdad es que está siendo una muy buena experiencia también. Hemos comprado un par de bicicletas, una de ellas de segunda mano (las cosas se pueden reutilizar).

Es algo que hacemos en familia y que a su vez da independencia a las niñas. Sobre todo, a la mayor, que se siente muy “independiente” yendo entre su madre, la pequeña, y Papá 😊

Otro hábito familiar es por ejemplo regar. Regar las flores juntos es un rato que sobre todo ahora en primavera-verano está muy bien y sirve para explicar muchas cosas en torno a la naturaleza. E ir al monte y observar. No tanto de súper caminata como de observar lo que las rodea y la suerte que tienen de vivir en una ciudad con tanto acceso a zonas verdes.

Y algo que hace tiempo que no podemos hacer. Viajar. Viajar en familia.

Lo hemos disfrutado mucho. Encadena con la idea anterior de ver diferentes realidades. Nos gusta la idea de recorrer nuevas ciudades o países viendo sus calles, museos... y que las niñas escuchen por ejemplo a los guías contar historias de los sitios en los que estamos. Las situaciones que hemos vivido en familia viajando han sido muy interesantes e importantes para nosotros. Generan recuerdos imborrables que esperamos poder seguir haciendo.

Hay muchas más cosas que podríamos escribir sobre como tratamos el tema de la higiene personal, o las horas de ir a dormir (siempre hay excepciones, claro 😊)... pero nos parece que quizás pueden aportar menos a otras familias.

En general nos hemos dado cuenta de que, escribiendo esto, hacemos muchas más cosas con una identidad familiar de lo que pensábamos 😊

Un saludo al equipo de la Fundación



31. Los hábitos saludables, poco a poco, como los vivimos

Hábitos Saludables en Familia. FUNDACIÓN L. SAN
PRUDENCIO

Pedro Sáenz Gil de Gómez

M^a Milagros Martínez-Losa Garrido

Alba Sáenz Martínez-Losa

“Los Hábitos Saludables, poco a poco, como los vivimos ...”

Nuestra descripción de la práctica que hacemos en familia, hay que mirar un poco con retrospectiva, de unos años acá, más que en la cultura del cambio y búsqueda de información (argumentar, discutir y contraponer ...) en cómo hemos vivido y vivimos ese cambio.

Los Hábitos Saludables, fundamentalmente, son para vivirlos. Porque vivirlos, concreta y simplifica muchas cosas que nos ayudan a continuar en pos de una mejor salud y un mejor vivir. Si nos enfocamos en lo que queremos, veremos llegar oportunidades que nos reorientarán en el cambio y profundización en los Hábitos Saludables.

En nuestra familia, empezamos muy poco a poco, pero con decisión, convencidos.

Partimos de la premisa que la comida de baja calidad afecta a nuestra salud.

La gran Metodología: **Un poquito menos** ... de sal, de azúcar, de alimentos con almidón y harinas refinadas y de alimentos ultra-refinados en general. **Un poquito más** ... de verdura, de fruta en la dieta. Evitamos los alimentos “trampa” como los “Light”, los “0” cero calorías, cero azúcares, etc. Nos gusta la sencillez, lo accesible. Por ejemplo, la Quinoa, ese superalimento que hoy tanto recomiendan, nosotros preferimos las lentejas, las de siempre: “comida de viejas, si quieres las comes y si no, las dejas”. Son parecido de nutritivas y tienen mucho mejor precio. Y continuamos mejorando la receta de nuestras abuelas.

Un poquito más de andar y de actividad física, que no es para ir a los Olimpiadas de Tokio, pero si hace “un poco”, y lo bueno es que invita a más, a continuar en un círculo ascendente; nos anima a seguir, a mantenernos activos. Nosotros vivimos en un 6º piso. Empezamos, en vez de usar el ascensor, bajando los 6 pisos. Ahora, no solamente bajamos, sino que los subimos. Y hemos de decir, que cada vez mejor. Si llevamos peso, vamos por el ascensor. Por ahora. Que todo se andará.

Como conclusión, decir que el camino de los Hábitos Saludables, en el punto que estamos, es inexorable. Y que estamos muy contentos. Y que continuaremos en esta senda.

“No te compliques, disfruta!

No te quejes, aprende!

No te enfades, sonríe!”

32. Plan familiar saludable

Hábitos saludables en familia.

Mi familia está compuesta por mi hija Afrika de 21 años, mi mujer Susana y yo Iñaki, a nosotros siempre nos ha gustado seguir hábitos saludables en nuestro día a día, pero hace un año, el confinamiento nos hizo compartir el espacio de una vivienda las 24 horas del día y para hacer mas amenos esos días tan eternos, comenzamos a llevar a cabo diferentes actividades. Además, se han convertido en una costumbre que solemos cumplir casi todas las semanas. Por ejemplo, dos días a la semana los dedicamos a contarnos que cosas positivas o negativas nos han sucedido o hemos hecho durante la semana, normalmente son cosas simples como: no utilizar el paso de cebra para cruzar la carretera (sería algo negativo) o dejar el asiento a una persona anciana en el autobús (algo positivo). Cada uno debemos contar al menos 3 cosas de cada y luego opinamos sobre ellas. Esta dinámica nos ayuda a valorar mucho los pequeños detalles, y algunos acontecimientos que nos pasan habitualmente y no nos damos cuenta o no los valoramos como se merecen y en cuanto a los sucesos malos, nos favorece porque al tenerlos en cuenta, es más difícil que los repitamos.

Otra de las cosas que nos gusta mucho hacer es planificar una actividad para hacer los tres juntos al aire libre el fin de semana, normalmente los domingos ya que es el día libre que tenemos los tres, por ejemplo, el domingo anterior subimos a la Cruz de Ganalto y el domingo que viene ya tenemos planeado una ruta en bici por el bosque de Armentia. Es una buena forma de pasar tiempo en familia y llevar a cabo una actividad física además de conocer sitios.

Además, para cuidarnos un poco más en alimentación, a raíz del confinamiento, surgió una idea muy bonita, tenemos una hucha que se llama "Come y Viaja" porque por cada semana que consideramos que hemos tenido una alimentación sana debemos aportar una cantidad de dinero acorde a la economía de cada miembro de la familia y ese dinero más adelante se utilizará para hacer uno de nuestros viajes en familia. Es una manera muy buena de promover el comer saludable y además recibir un refuerzo muy positivo a largo plazo.

Para nosotros es muy importante dedicar una parte del día a estar juntos y escucharnos los unos a los otros. Además, desde que empezamos estas rutinas, tanto la salud emocional, como la física, han mejorado, pero sobre todo la unión familiar es lo que más ha crecido y creo que es un pilar para la salud de cada uno de nosotros. Por lo que considero que puede que a muchas familias les pueda servir de ejemplo a seguir para conseguir hábitos saludables pasando un buen rato y compartiendo momentos con su familia.

33. ¿Qué nos toca conocer este año? Ocio y cultura en familia

¿QUÉ NOS TOCA CONOCER ESTE AÑO?

OCIO Y CULTURA EN FAMILIA

Hola!!

Nuestra familia es un poco reducida. Está constituida por Ivanka (ama) y Olaia (5 años), aunque Olaia también tiene a su aita con el que también vive semanas alternas.

Como madre intento inculcar la importancia que tiene una alimentación equilibrada, y que tanto el deporte y el contacto con la naturaleza estén muy presente en nuestras vidas.

Pero la iniciativa de hábito saludable en familia que presento está más relacionada con el ocio y la relación familiar. Valoro tener objetivos para realizar en familia, considero que fortalece la relación entre padres/ madres e hijos/as, con el deseo que se mantengan tanto en la adolescencia como en la madurez de los/as hijos/as.

Al igual que también valoro despertar en mi hija el amor a la cultura, al arte y el patrimonio arquitectónico y cultural que tenemos, porque creo que es abrirle una ventana al mundo y ayudarle a desarrollar su sensibilidad y curiosidad.

Así que la iniciativa de mi familia es conocer los 48 bienes declarados Patrimonio de la Humanidad en España, de una forma divertida, aprovechando cada año en nuestras vacaciones para visitar uno de ellos, conocer su historia y así "tachar de la lista" e ir pensando en el siguiente.

Empezamos con este hábito cuando Olaia tenía 3 años, así que no nos ha dado tiempo a visitar muchos, pero ya tenemos 3 de la lista. La idea es hacer por lo menos uno al año, así tenemos tiempo de elegir y ver en qué consiste. Es una forma de que, aun siendo pequeños, se impliquen y se interesen por lo que van a ver y/o conocer, de tal forma que se convierte en un juego familiar, siendo desde mi punto de vista, el mejor hábito saludable que se puede tener en familia, disfrutar y aprender juntas.

A continuación, mostramos unas fotografías de los que hemos visitado hasta ahora:



CONJUNTO ARQUEOLÓGICO DE MÉRIDA

Fundada en el año 25 a.C., Emerita Augusta fue una de las ciudades más importantes de Hispania. De aquella época se conservan varias construcciones que fueron declaradas Patrimonio de la Humanidad en 1993: un puente sobre el río Guadiana, un anfiteatro, un teatro, un circo y un precioso acueducto.



CIUDAD VIEJA DE SALAMANCA

Conocida como la "Ciudad Dorada", por el color de la piedra de sus monumentos. En su casco histórico puede disfrutarse de importantes monumentos de románicos, góticos, renacentistas y barrocos. Entre ellos, los edificios de su universidad, una de las más antiguas del mundo, así como La Plaza Mayor.



CATEDRAL, ALCÁZAR Y ARCHIVO DE INDIAS DE SEVILLA

Estos tres monumentos de Sevilla, el Archivo de Indias, la Catedral y el Real Alcázar, están declarados Patrimonio de la Humanidad desde el año 1987. Son tres de los monumentos más destacados de la capital, tres joyas cargadas de historia y de gran belleza hispalense.

Así que todavía nos quedan 45... casi nada!!

Tanto Olaia como yo, esperamos que os haya gustado nuestro hábito saludable, y que pueda servir a otras muchas familias, a disfrutar, conocer y aprender de una forma tan divertida.

Porque tener objetivos en la vida, y poder realizarlos con las personas que más quieres, también ayuda a tener un estado de completo bienestar físico, mental y social.

Un saludo,



Ivanka y Olaia

34. Peces en la arena

Nuestra familia la componemos 4 personas, 2 txikis de 6 y 3 años y nosotros, aita y ama.

La mayoría de las actividades que hacemos en familia, suelen ser los fines de semana o en vacaciones, la conciliación familiar durante la semana no suele dejar muchos huecos para desarrollar este tipo de eventos.

Los momentos que pasamos juntos, intentamos que sean momentos divertidos y que, a su vez, nos enriquezcan tanto a los txikis como a los mayores. Que sean actividades que nos aporten valor, sin dejar a un lado la diversión.

Os vamos a contar una de las últimas actividades que hemos realizado juntos. ¡Los txikis se lo pasaron en grande!

Estando un día en la playa, una amiga de la familia nos propuso la siguiente actividad:

“Crear peces con plásticos”

La idea era recoger los plásticos que viésemos por la playa para después, crear peces con ellos. Nos pareció una idea genial, por un lado, ayudábamos a limpiar la playa y por otro disfrutábamos juntos haciendo nuestras creaciones.

Fuimos recorriendo la playa y llenando nuestras bolsas con todo tipo de plásticos. Los txikis estaban emocionadísimos, venían corriendo hacia donde nosotros para preguntarnos si lo que habían encontrado valía.

Encontramos todo tipo de objetos de plástico, vasos, tapones, pajitas, latas, palas...

Cuando empezamos la actividad, no éramos conscientes de todo lo que nos íbamos a encontrar. Sin recorrer una gran distancia, enseguida llenamos las bolsas. Debemos reconocer que ver tanto residuo en nuestras playas nos entristeció. Debemos ser conscientes que hay que respetar nuestro entorno, para poder disfrutar ahora y en el futuro. Debemos ser responsables con el medio ambiente, ¡cuidémoslo!

Tras llenar las bolsas, tocaba el momento de crear nuestras figuras. Llegó el momento de imaginar playas sin plásticos, de dejar volar nuestra imaginación y hacer peces en la playa. Los txikis empezaron a coger los materiales y dibujar sus animales en la arena. Ponían, quitaban y volvían a colar y la verdad, es que salieron unas figuras muy divertidas. Os dejamos varias fotos de las creaciones.

Os animamos a llevar a cabo esta actividad en familia. Podéis pasar un bonito día de playa realizando algo diferente y a su vez muy enriquecedor. Los txikis disfrutarán y aprenderán mucho con esta actividad.

Verónica Alvaro Oneca





35. Vamos a cuidarnos

VAMOS A CUIDARNOS!!

Alimentación. Somos una familia bastante concienciada en realizar un cambio, comenzando por romper los malos hábitos que podamos tener adquiridos y aprovechar la crianza para generar nuevas y saludables costumbres, y que lleguen para quedarse dentro de la familia como un pilar más. Como unidad familiar formada por tres personitas, intentamos hacer las cosas consensuadas y con la participación y opinión de los tres. Para ello por ejemplo decidimos los domingos o lunes que verduras vamos a comer durante la semana, una comida al día tiene que ser verdura! Decidimos cual y también como la vamos a cocinar, en puré, salteada, en empanada....así luego el lunes vamos, uno de los dos adultos y el más importante Kimetz(es muy importante hacer partícipes a nuestro hijo en todos los procesos) y elegimos el producto en el supermercado. Creemos que es importante que nuestro hijo lo elija toque y pese la comida y así tenga contacto y conciencia de los alimentos. Luego lo cocinamos juntos: pelar, pasar batidora, trocear...lo que corresponda hacer en la elaboración de cada plato. Tal vez no nos guste algún plato, las espinacas por ejemplo, pero buscaremos recetas para incorporarla a nuestra alimentación esporádicamente. Otra norma adquirida es que en el almuerzo y la merienda SIEMPRE hay una pieza de fruta, que cada uno elige la que prefiera o más le guste.

Nuestra estrategia es la comunicación y generamos espacios de debate para acordar normas y funcionamientos. Cuando hay que hacer algo o planificar cosas, cada uno al nivel que le corresponde, decide y coge responsabilidades. Por ejemplo cuanto tiempo y cuando juego a video juegos. En nuestra casa solo se puede 1,30" en todo el fin de semana y nunca puede ser por la noche. La noche es para ver una película excepcionalmente o leer en la cama mayormente. Y hablando de la noche, es un buen momento para generar rutinas, esa es nuestra clave para una buena higiene y un buen descanso. La rutina de cenar, lavarse los dientes y leer un poco diariamente, charlamos y nos dormimos. Siempre flexibilizando el fin de semana que podemos levantarnos más tarde. Asegurar unas horas de descanso y evitar pantallas a última hora del día, que nos puedan poner nerviosos y alterar el sueño.

Algo también que nos enriquece y nos llena de energía es la naturaleza y el contacto con ella, somos furgoneteros. Allí donde vamos respetamos el entorno y lo cuidamos como nuestra casa. El deporte es la montaña y caminar por nuestros paisajes. Tenemos la suerte de vivir en un entorno verde y muy diverso, todas las semanas damos un paseo como mínimo y mantenemos esa energía. En los últimos tiempos tan difíciles respirar y ser un poquito más libres es esencial para una buena salud mental. Eso sí, hemos observado un aumento de furgoneteros (de todo tipo) a los cuales animamos a convivir y respetar los entornos a los que se acudan, ya que viajar en furgoneta no es únicamente viajar, sino un estilo de vida muy conectado con la naturaleza. Nos gusta practicar senderismo, bicicleta, natación...y sobre todo probar nuevas actividades para mantenernos activos, no hace falta hacer cimas diariamente si no actividad y probar diferentes deportes, que en nuestra tierra hay mucho donde elegir. También es interesante visitar nuestros caseríos y granjas y no perder el contacto con los animales, que de ellos siempre se aprende.

Un equilibrio entre conocer y saber elaborar nuestros alimentos, deporte, naturaleza, fauna y respeto de nuestros espacios verdes nos hace más humanos y partícipes de este mundo llamado tierra.

VAMOS A CUIDARNOS!!







36. Cartas que abrazan

Cartas que abrazan

Cuando era niña, mi abuela me contaba que cuando su marido, mi abuelo Juan estaba en la guerra, le dispararon y que estuvo a punto de morir, el médico le dijo que las cartas que llevaba en la chaqueta le habían salvado. Esas cartas eran las que mi abuela le escribía.

También recuerdo cómo a mi hermana y a mí nos daba papel y pinturas.

Al principio, eran dibujos y más adelante fueron palabras, frases, relatos. Ella, nos ayudaba a doblar la hoja y meterla en un sobre. El siguiente paso, era escribir el nombre de la persona a la que iba dirigida y también el remitente.

Nosotros poníamos el sello. Nos acercábamos al buzón de la plaza del pueblo y después de dar un beso a la carta, cerrando los ojos, deseando que le llegara pronto a nuestros seres queridos, desde primos, tíos, bisabuelos....

En estos tiempos de pandemia, en nuestra familia el cartearnos ha sido un ejercicio curativo y la forma de comunicarnos.

Todo comienza como un juego y hoy es el día en el que la familia sigue conectada a través de la correspondencia.

Y... ¡ que ilusión me hace cuando abro el buzón y encuentro una carta de mi hermana, de mis primos, sobrinos, tíos..... !.

Cada carta es una sorpresa, a veces contiene una foto y te cuenta una historia, otras veces, te envían una chocolatina ó solo una frase bonita, una flor, incluso una receta de cocina.

Quiero compartir esta actividad porque es mágica, sencilla y curativa. Escribir cartas, cartas que abrazan.

Quiero dar las gracias a mi familia y en especial a Eduvigis, mi abuela, que ha sido determinante para que continuemos unidos.

Ella nos ha enseñado a poner pasión en todo lo que hacemos.

La felicidad se aprende, y ese sería el primer oficio que tendríamos que aprender de niños, como también se ha de aprender a convivir con los contratiempos que nos manda el destino, y que la primera lección de todas consiste en aligerar el alma para poder flotar sobre la vida.

Gracias.

