

## Cómo mantener unos hábitos de vida saludables y evitar el abuso de pantallas de los niños durante las vacaciones de Navidad

- Durante el periodo vacacional se pierden las rutinas de sueño y alimentación, aumenta el tiempo sedentario y el uso de pantallas y disminuye la actividad física y las horas de sueño
- Los niños ganan peso durante las vacaciones, según diversos estudios
- Planificar actividades en familia, asistir a colonias urbanas o campamentos, hacer planes con amigos y mantener rutinas de sueño y alimentación, consejos de los pediatras

**Madrid, 28 de diciembre de 2022.** \_ Como cada año, llegan con la Navidad unos días de descanso vacacional para los más pequeños en los que la rutina del día a día se ve alterada por las reuniones familiares, los planes navideños, la compra de regalos, etc. El **Comité de Promoción de la Salud (CPS-AEP)** de la Asociación Española de Pediatría, coordinado por el **doctor Julio Álvarez Pitti**, aconseja mantener unos hábitos de vida saludable para disfrutar al máximo las fiestas y que la vuelta a la rutina en enero sea lo más llevadera posible.

*“La navidad es tiempo de paz, de familia, de compartir, de celebrar, de jugar y de disfrutar moviéndose. Los niños y adolescentes son los que durante este periodo tienen más oportunidad de disfrutar de ello, ya que tienen bastantes días de vacaciones con mucho tiempo libre. Varios estudios demuestran que durante las vacaciones, los niños ganan peso (1,2) y una de las principales razones es que, al no ir al colegio, se pierde la estructura del día. No hay una hora fija de levantarse ni de acostarse. Tampoco hay horas fijas para comer ni menús estables. Ello redundará en incremento del tiempo sedentario, sobre todo dedicado a las pantallas, menor actividad física, menos horas de sueño y peor alimentación”* explica el doctor Álvarez Pitti. En su opinión, los periodos vacacionales, como las fiestas navideñas, son la oportunidad para convertirlos *“en un tiempo de actividad compartida”*.

Para evitar que los niños y adolescentes pasen gran parte de sus vacaciones pegados al móvil o el ordenador, los pediatras lanzan a las familias las siguientes recomendaciones:

- **Planificar actividades en familia.** Los niños deben realizar al menos una hora de ejercicio físico al día incluso en vacaciones, ya que al no ir al colegio ni hacer actividades extraescolares, se puede ver favorecido el sedentarismo. Los expertos recomiendan aprovechar el tiempo libre para organizar actividades que impliquen la realización de una actividad física con los pequeños de la casa: ir a ver las luces de Navidad, dar un paseo por el campo o una excursión en bici son algunas actividades que podemos practicar en familia.
- **Asistir a colonias urbanas o campamentos** que, además de mantenerles entretenidos y activos en los días que los padres no pueden quedarse con ellos, les permitirán pasar tiempo con otros niños de su edad y hacer amigos nuevos.
- **Mantener unos horarios de sueño y de comidas.** Desde el CPS-AEP recuerdan que, en vacaciones, debemos evitar que los niños y adolescentes se acuesten a altas horas de la noche pegados a una pantalla y se levanten a medio día para pegarse a la siguiente pantalla. Mantener una rutina de sueño y evitar la exposición a pantallas un rato antes de irse a la cama es necesario para garantizar su descanso.
- **Favorecer los planes activos con amigos.**

Ref:

1. Busko M. Childhood Obesity Rates Rise in Summer Holidays , Not School Year. (2016)13–14.

2.- From Kindergarten Through Second Grade, U.S. Children's Obesity Prevalence Grows Only During Summer Vacations Paul T. von Hippel, Joseph Workman First published: 02 November 2016  
<https://doi.org/10.1002/oby.21613>

### **Sobre la Asociación Española de Pediatría**

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 12.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente, así como divulgar e informar a la población sobre cuestiones de salud infantil.

---

\*Para más información. Gabinete de prensa de la AEP

Sara Mancebo

Tel.: 686 228 212

Email: [sara.mancebo@commstribes.com](mailto:sara.mancebo@commstribes.com)

[www.aeped.es](http://www.aeped.es)

[@aepediatria](https://twitter.com/aepediatria)