



Guía Esencial



Consejos prácticos
para fortalecer
tu bienestar familiar





Optimiza tu economía familiar

**En tiempos de emergencia,
mantener una economía estable es crucial.**



Es el momento ideal para repensar tus gastos y maximizar tus recursos.

Aldeas Infantiles SOS, a través de su Programa de Familias, brinda asesoramiento y herramientas para ayudar a familias en riesgo a optimizar sus recursos.

Algunas ideas que también podrían funcionarte a ti, son:

-  Aprender a comprar de manera inteligente: Prioriza los alimentos nutritivos y duraderos como legumbres, cereales y productos congelados.
-  Identificar y reducir gastos innecesarios: Como compras impulsivas o suscripciones que no utilizas y liberar así fondos para lo realmente importante.

¡Haz la prueba! Tu bolsillo y el bienestar de tu familia te lo agradecerán.





Nutrición saludable para todos



En situaciones de crisis, una alimentación equilibrada es fundamental.

Asegúrate de que todos en tu familia siguen una dieta variada y rica en nutrientes esenciales, en especial los más pequeños.

Para lograrlo,

- ☒ Planifica menús semanales que incluyan frutas y verduras frescas, proteínas como el pollo o las legumbres, y carbohidratos de calidad como el arroz integral o la quinoa.
- ☒ Recuerda la importancia del calcio para los huesos y hierro para el desarrollo cognitivo de los niños, incluye lácteos y alimentos como espinacas o carne magra.

Una alimentación equilibrada es tu mejor aliada para mantener a tu familia fuerte y saludable.



3

Cuida del bienestar mental de toda la familia



En momentos desafiantes, el bienestar mental es clave para todos.

-  Tómate un tiempo para relajarnos juntos, practica ejercicios de respiración o meditación.
-  Los niños también pueden beneficiarse: dibujar, jugar al aire libre y hablar sobre sus emociones puede ayudarles a gestionar el estrés.
-  Mantén abierta la comunicación en casa, alentando a todos a expresar lo que sienten.

Recuerda, cuidar de la salud mental es un acto de amor hacia ti y tus seres queridos.



4

Aprendizaje en casa: un camino de descubrimiento

Cuando los niños están en casa, tienes la oportunidad de enriquecer su educación.



El Programa de Familias de Aldeas Infantiles SOS, ayuda a las familias a superar adversidades en las que se encuentran y salir reforzadas de ellas.

Pero, en general, prueba a:

- ☒ Explorar temas interesantes juntos, como cocinar recetas sencillas, cultivar un pequeño jardín o incluso aprender a reciclar.
- ☒ Aprovechar las conversaciones diarias para enseñarles sobre el mundo que les rodea.

Porque cada momento es una ocasión para aprender y crecer juntos.



5

Fortalece el vínculo con tus hijos

En tiempos de crisis, el amor y la cercanía son un refugio seguro para tus hijos.



- ☒ Crea tradiciones especiales, como noches de juegos o cocinar juntos.
- ☒ Escucha sus historias y curiosidades, compartiendo risas y aprendizajes.
- ☒ Pequeños gestos, como escribir notas de ánimo o explorar la naturaleza en el patio, pueden fortalecer el vínculo que os une.

Con estas pequeñas cosas, construyes recuerdos y un lazo indestructible.

Estos consejos son fáciles de probar
y funcionan en cualquier situación.
No esperes a una emergencia para aplicarlos.
¡Empieza hoy mismo!

