

CARTA PARA LAS FAMILIAS



“Para sentirte más feliz, concóctete bien, practica hábitos saludables, cuida tu entorno, y vive tus emociones de forma positiva”. Carmen Pellicer

Estimadas familias:

Queremos presentaros nuestro **proyecto FLUYE *Happy & Healthy Kids***, que vamos a desarrollar con vuestros hijos e hijas, y en el que os invitamos a participar. El proyecto responde a una pregunta:

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas a ser más felices?

FLUYE tiene una meta: que los estudiantes aprendan por sí mismos a **cuidarse**, a tener mejor salud y tener mayor bienestar personal.

FLUYE propone integrar la **nutrición** como parte de su currículum, a través del desarrollo de competencias personales en el aula.

FLUYE busca mejorar la salud infantil a través del **cambio en los hábitos** de alimentación e hidratación, y resalta no solo aquello que permite a una persona vivir bien y de forma sana, sino también sentirse feliz viviendo de una manera saludable.

FLUYE establece, además, las bases del conocerse a sí mismos, **sentirse bien** y lograr el bienestar subjetivo o *wellbeing* para, en un segundo paso, sentirse bien con los demás.

Es importante saber que **FLUYE** es un proyecto validado mediante una investigación científica liderada por la **Universidad Autónoma de Madrid** y el **GENUD de la Universidad de Zaragoza** (Grupo de investigación sobre crecimiento, ejercicio, nutrición y desarrollo). Ambos equipos han constatado una mejora en el cambio de hábitos del alumnado participante en la investigación, y una percepción de mayor nivel de bienestar vinculado al cuidado de estos hábitos.

Familia: **FLUYE** os invita a participar. Como la mayor parte de los hábitos se generan y desarrollan en el entorno de vuestros hijos fuera del colegio, necesitamos **trabajar juntamente con vosotros** para poder consolidar estos hábitos.

Por eso os proponemos visualizar esta colección de **vídeos** sobre el proyecto **FLUYE**, que os ayudarán a realizar el seguimiento del trabajo que hacen en clase. Pulsad en el icono para acceder al vídeo o escribid el enlace en vuestro navegador:

INTRODUCCIÓN



<https://youtu.be/lg8vCKXNItc>

¿QUÉ ES UN HÁBITO SALUDABLE?



<https://youtu.be/c2KZpMTVLAE>

DIÁLOGO



<https://youtu.be/MryBF5ZHtFM>

RESPONSABILIDAD



<https://youtu.be/xNnSplwgIIY>

ESPACIOS



<https://youtu.be/hjYUx9jusB0>

DESCANSO



<https://youtu.be/EbjxZcpyLrY>

ALIMENTACIÓN



<https://youtu.be/rS9ZHkIxLjw>

HIGIENE



<https://youtu.be/vjgdP-ErXpQ>

DISCIPLINA POSITIVA



https://youtu.be/9tiM7uuo_b0

EQUILIBRIO



<https://youtu.be/XKHZYzde2Wk>

Sin duda, disfrutaréis en familia de este proyecto.

¡Comienza la aventura Fluye!

Un saludo cordial,