

# Guía Integral: Forjando el Bienestar y la Autonomía Infantil

Síntesis de los pilares para el crecimiento de niños de 6 a 12 años, integrando autonomía personal, nutrición consciente, seguridad digital y aprendizaje efectivo.

## Autonomía y Bienestar Físico

### Regla de oro de la autonomía

Todo aquello que el niño pueda realizar por sí mismo, siempre que no entrañe peligro, debe hacerlo solo.



### Pilares del Crecimiento



### Nutrición como escudo preventivo



Una alimentación sana desde la infancia reduce el riesgo a largo plazo.

**Nutrición**  
Combustible para las células, desarrollo cerebral y sistema inmune fuerte.

**Ejercicio**  
Mínimo 60 minutos diarios de actividad moderada y juego activo.

**Descanso**  
Clave para la recuperación, asimilación del aprendizaje y rendimiento académico.

### El método de los 4 pasos



## Mundo Digital y Aprendizaje

### Educación digital vs. Prohibición



**EDUCACIÓN (POSITIVA)**

Prevención y educación en positivo.

**PROHIBICIÓN**

**No prohibir.**  
La forma más eficaz contra peligros online (ciberacoso, grooming).

### Gestión visual del tiempo



### Lectura compartida y lúdica

Fomentar la lectoescritura mediante el juego (Tutti Frutti, aborcado) y leer juntos alternando párrafos.