Guías de salud infantil

De 6 meses a 3 años



DESDE EL PRIMER AÑO

Elige salud, ¡tú ganas!

Osakidetza

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

La realización de esta guía ha sido posible gracias al aporte desinteresado de conocimientos y a la experiencia del personal de Pediatría de Atención Primaria de Osakidetza.

El Departamento de Salud del Gobierno Vasco muestra su agradecimiento a las familias que han tomado parte en la elaboración del material fotográfico.

Guías de salud infantil

DESDE EL PRIMER AÑO

De 6 meses a 3 años

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA DEPARTAMENTO DE SALUD

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2018

Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse en el catálogo de la red *Bibliotekak* del Gobierno Vasco: http://www.bibliotekak.euskadi.eus/WebOpac

Aquí puedes consultar otras publicaciones relacionadas

Edición:	4.ª, diciembre de 2018
Tirada:	11.000 ejemplares
©	Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco Departamento de Salud
Internet:	www.euskadi.eus
Edita:	Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz
Autoras:	Aitziber Benito y Beatriz Nuin (Dirección de Salud Pública y Adicciones del Gobierno Vasco)
Colaboradores:	Jesús Arranz, Pedro Jesús Gorrotxategi e Irene Ozkodi (Osakidetza)
Diseño:	Eusko Jaurlaritzaren Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Fotografía:	Mikel Arrazola
Impresión:	Gráficas Irudi, S.L.
Depósito Legal:	VI 891-2018

ÍNDICE

A. ALIMENTACIÓN 5

- La introducción de nuevos alimentos..... 5
- La alimentación entre los seis y doce meses 6
- La alimentación a partir del año 8
- La alimentación entre los dos y los tres años..... 9
- Cómo lograr un plato saludable 11
- Algunos consejos útiles 14

B. ACTIVIDAD FÍSICA 16

- Sedentarismo 16

C. SALUD BUCODENTAL..... 17

D. CUIDADOS GENERALES..... 18

- Sueño..... 19
- Tabaco 21
- Al aire libre..... 21
- Televisión 22
- Interfono y telefonía móvil 24

E. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES..... 24

- Caídas y golpes 24
- Asfixia..... 25
- Quemaduras 26
- Tóxicos 27
- Viajes..... 28



A. ALIMENTACIÓN

La leche materna es el mejor alimento y el único que el bebé necesita durante los primeros meses de vida. **El bebé puede alimentarse exclusivamente con leche materna hasta los 6 meses**. A partir de esta edad, necesita el aporte de otro tipo de nutrientes, por lo que habrá de complementarse con otros alimentos.

• LA INTRODUCCIÓN DE NUEVOS ALIMENTOS

El momento de introducir otros alimentos distintos a la leche, así como el tipo de los mismos, puede variar según el niño o la niña y las circunstancias laborales o familiares. No se debe tener prisa para que prueben *de todo*. Hay que mantener la calma, ya que necesita tiempo para adaptarse a los nuevos sabores, siendo normal que al principio tome poca cantidad. El equipo pediátrico ofrecerá la orientación más conveniente en cada caso.

Normalmente a partir de los 6 meses (en ocasiones a partir de los 4-5 meses), se introducen otros alimentos (verduras, frutas, cereales, carne… con cuchara). No importa el orden de introducción pero se recomienda **introducir los alimentos de uno en uno, separados por un periodo de 7 a 10 días**, para que en caso de que se presente algún tipo de alergia o intolerancia se pueda saber qué alimento es el responsable.

El **gluten** (proteína que contienen cereales como el trigo, la avena, la cebada o el centeno) no debe introducirse antes de los 4 meses ni después de los 7 siendo aconsejable su introducción mientras el bebé está con lactancia materna.

La leche de vaca no debe ofrecerse antes de los 12 meses de edad.

Los vegetales de hoja verde tales como espinacas, acelga, repollo, remolacha, etc., contienen muchos nitratos y si se ofrecen conservados en frigorífico más de 12-24 horas pueden provocar una metahemoglobinemia. Por dicha razón estos purés de verduras deben consumirse en fresco o bien congelarlos de inmediato.

Es muy recomendable el consumo de una amplia variedad de pescados, por sus grandes beneficios nutritivos (posee aminoácidos esenciales en cantidad más que adecuada, escasa cantidad de grasas saturadas y una importante proporción de ácidos grasos Omega-3 y de vitaminas A, D, E, B6 y B12). Sin embargo, **hasta los 3 años de edad deben evitar el consumo de las especies más contaminadas con mercurio (pez espada, tiburón, atún rojo y lucio)**. El mercurio posee una elevada toxicidad, pudiendo provocar alteraciones en el desarrollo neuronal en niños y niñas de corta edad.

Se deben evitar los frutos secos enteros hasta los 4 años, por el peligro de atragantamiento.

Si el bebé rechaza un alimento, no se le debe forzar a tomarlo. Se puede volver a intentar más adelante.

La variedad de alimentos se va ampliando progresivamente. Este proceso será más fácil:

- Si existe una buena relación entre el bebé y la persona que le cuida.
- Si se reconocen y respetan las señales de hambre y saciedad del bebé, ofreciéndole alimentos cuando manifiesta interés, sin insistir si sus gestos son de rechazo o saciedad.
- Si se admite que el rechazo a alimentos nuevos es normal, aunque suele ser temporal.
- Si se ofrecen alimentos con su sabor natural. Los bebés tienen la capacidad de elegir por sí solos una dieta equilibrada. Los aditivos para acentuar sabores dulces o la incorporación de sal pueden engañar al paladar, y ello puede mermar dicha capacidad.

Se recomienda seguir con lactancia materna todo el tiempo que sea posible.

• LA ALIMENTACIÓN ENTRE LOS SEIS Y DOCE MESES

Hay que asegurar una ingesta mínima de leche, que en el caso de lactancia materna sería a demanda y en la artificial alrededor de 500 ml de fórmula

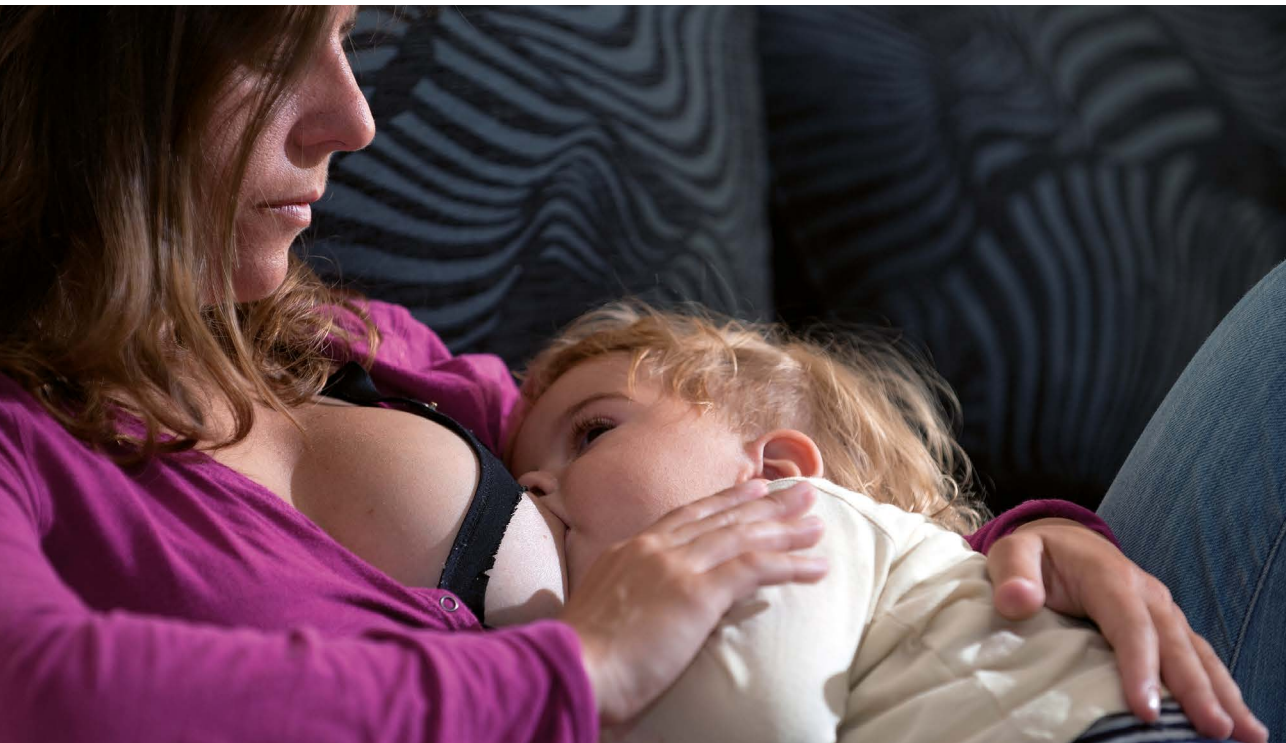
infantil siendo ésta del tipo 2 a partir de los 6 meses y hasta los 12-18 meses de edad.

Los alimentos se pueden administrar al principio triturados en forma de puré, pasando progresivamente a menos triturados o semisólidos en función de la edad y de la adquisición de habilidades motoras y de masticación.

Un aspecto importante de la alimentación infantil está relacionado con la adquisición de habilidades por el bebé, que le serán útiles para su propia autonomía, tales como: beber de un vaso, comer con cuchara, con los dedos, manipular y roer alimentos sólidos, estar en la mesa con el resto de la familia, etc.

Además, las comidas son oportunidades para la comunicación. Por eso conviene:

- Ofrecer los alimentos de forma calmada y positiva.
- Permitir que experimente con ellos, que utilice sus manos o intente manipular los utensilios.
- Estar atentos a sus señales de saciedad (escupe la comida, vuelve la cabeza, quiere jugar, se duerme…).
- Favorecer que el bebé se siente a la mesa con el resto de la familia.





• LA ALIMENTACIÓN A PARTIR DEL AÑO

Notarás que el niño o la niña parece no tener mucho apetito y que come menos que lo que acostumbraba. Esto es normal, ya que **a partir de los 18-24 meses disminuye notablemente la necesidad de energía para el crecimiento**, puesto que éste es más lento.

Las porciones deben ser adecuadas a la edad del niño o de la niña. Se deben ofrecer porciones pequeñas, con la posibilidad de ofrecerle más si lo pide.

En caso de rechazo, no se le debe forzar en modo alguno, ni con trucos, recompensas o sobornos, y por supuesto sin castigos o enfados.

Si no lo ha hecho ya, puede empezar a comer con el tenedor y la cuchara y a usar el vaso para beber.

Conviene estimularle a que coma sin ayuda, aunque sea con los dedos. Para eso utiliza alimentos semisólidos: plátanos, tortas de maíz, pan en trocitos, arroz cocido…

Es el momento de darle a probar alimentos nuevos. A esta edad puede mostrar apetencia por alimentos de sabor fuerte.

No conviene apremiarle a que acabe rápido de comer, y si lo hace, se le debe entretener charlando entre bocado y bocado. Por tu parte, debes dar ejemplo comiendo sin apresurarte.

A la hora de comer, olvida la TV; aprovecha ese momento par hablar en familia. Comer mientras ve la televisión conlleva que el niño o la niña no desarrolle un control sobre lo que come, y pueda ingerir más de lo que necesita. Además no contribuye a crear buenos hábitos sino únicamente a que se coma todo lo que le ponemos.

No es recomendable:

- El abuso del consumo de alimentos azucarados tales como zumos, refrescos o batidos, especialmente entre horas. Es un riesgo para sus dientes, puede impedir que coman otros alimentos más nutritivos y puede producir trastornos nutricionales.

- Premiar con dulces o chucherías. Para los niños y niñas de cualquier edad, el mejor regalo o premio es dedicarles unos minutos de atención, un poco de charla, un cuento, un juego o simplemente mostrarles cómo es el mundo a su alrededor.

• LA ALIMENTACIÓN ENTRE LOS DOS Y LOS TRES AÑOS

Los niños y niñas de esta edad pueden tomar la misma alimentación que los adultos de su familia, procurando que sea una dieta equilibrada, variada y nutritiva.

Es muy útil establecer una rutina diaria en cuanto a horarios y normas sencillas en la mesa. Tu hijo o hija aprende imitando lo que ve, así que será de ayuda que coma en compañía de personas adultas.

La cantidad la debe decidir siempre el niño o la niña, según su apetito y necesidades, y no las personas adultas. Por lo tanto, es mejor poner poca cantidad en su plato y dejarle que pida más si lo desea. Esto evitará peleas para que termine la comida o que haya que tirar alimentos.

Si no quiere comer, se le debe dejar sin alimento hasta la siguiente comida. De forma tranquila. No hay que decirle que es malo, ni castigarle, pues simplemente no ha comido y ya lo hará en otra ocasión.

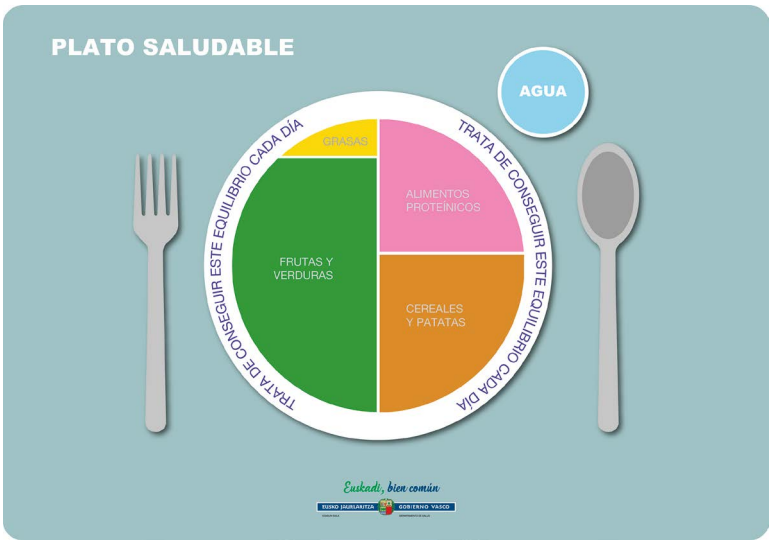
Los gustos y desagrados de tu hijo o hija por la comida deben ser respetados dentro de lo razonable: no hace falta comer de todo desde los 2 años, sino que tome algún alimento de cada grupo (alguna fruta, verdura, etc.). Poco a poco puedes ir añadiendo nuevos alimentos y animarle a probarlos.

A los dos años tiene interés en hacer las cosas autónomamente. Puede comer sin ayuda, aunque se manche, y poco a poco irá aprendiendo las normas en la mesa.

Utiliza el **plato saludable** como modelo para conseguir una alimentación sana para toda tu familia.

Para ello, procura que la mitad de lo que comáis a lo largo del día sean frutas y verduras, un cuarto cereales y un cuarto alimentos proteínicos.

Trata de conseguir este equilibrio cada día.



• CÓMO LOGRAR UN PLATO SALUDABLE

1. Frutas y verduras



Llena la mitad de tu plato con frutas, verduras y hortalizas (frescas o cocinadas).

Cuanto más color y mayor variedad en esta parte del plato, mejor. Elije un arco iris de frutas, verduras y hortalizas todos los días. Aprovecha siempre que puedas las de temporada.

2. Cereales y patatas

Coloca en un cuarto de tu plato cereales o sus derivados. Las patatas, a pesar de ser hortalizas, se incluyen en este grupo por su alto contenido en hidratos de carbono.



Es muy importante que a la hora de consumir arroz, avena, trigo, maíz u otros cereales y sus derivados (pan, pasta, etc.), estos sean integrales, ya que aportan fibra, hierro y vitamina B. Los cereales refinados como el pan blanco o arroz blanco, apenas aportan fibra y actúan de forma similar al azucar, produciendo picos elevados de los niveles de glucosa en sangre.

3. Alimentos proteínicos

Pon una fuente saludable de proteína en un cuarto de plato.

Elige preferentemente:

- Carne blanca (pollo, pavo, conejo...).
- Pescado (variando entre pescado azul y blanco).
- Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, soja...).
- Frutos secos.
- Huevos.

Alterna su consumo a lo largo de la semana.

Si combinas las legumbres con cereales (por ejemplo lentejas o garbanzos

con arroz) obtendrás un aporte de proteínas de mayor calidad.

Si no tienes problemas de salud, puedes consumir hasta un huevo al día.

Es muy recomendable el consumo de una amplia variedad de pescados, por sus grandes beneficios nutritivos (posee aminoácidos esenciales en cantidad más que adecuada, escasa cantidad de grasas saturadas y una importante proporción de ácidos grasos Omega-3 y de vitaminas A, D, E, B6 y B12). Sin embargo, **hasta los tres años de edad deben evitar el consumo de las especies más contaminadas con mercurio (pez espada, tiburón, atún rojo y lucio)**.



Cuidado con los alimentos lácteos ya que puede no querer ningún alimento más que leche o derivados. Con medio litro de leche o derivados al día es suficiente, y si toma mucha cantidad dejará de probar otros alimentos.

Los frutos secos constituyen también una buena fuente de proteínas y son una opción alternativa nutritiva y atractiva para tu hijo o hija. Pero recuerda que hasta los 4-5 años conviene dárselos triturados por el riesgo de atragantamiento. Elige aquellos frutos secos que no tengan sal añadida.

Evita el consumo de carne roja y de carne grasa o procesada (tocino, embutidos, salchichas, etc.).

4. Aceites y grasas



Al cocinar, en la mesa, en ensaladas o en tostadas prioriza el uso de aceite de oliva, mejor si es virgen (no refinado). Limita el uso de mantequilla y de margarina.

Evita preparar salsas con exceso de grasas: nata, mantequilla, manteca, etc.

5. Agua



Ofrécele agua como bebida. Evita los zumos de frutas, las bebidas azucaradas, las gaseosas y las que contienen cafeína. **El consumo de bebidas azucaradas** favorece el desarrollo de caries y **es muy perjudicial para su salud**, ya que puede producir aumento de peso y trastornos nutricionales, además de impedir que coman otros alimentos más nutritivos.

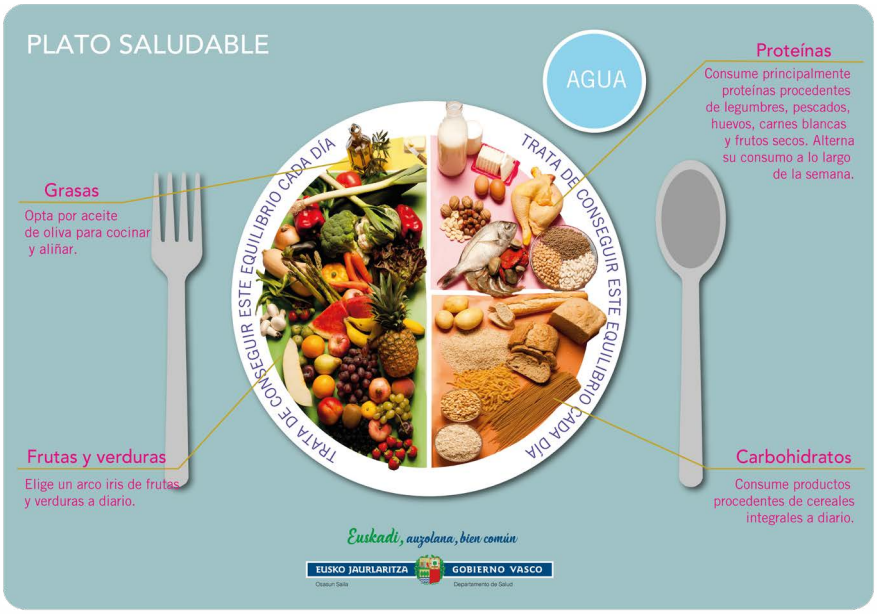


6. Sal

Se debe controlar el consumo de sal desde la infancia y que la que se consuma sea yodada. El gusto por la sal se adquiere y es posible educarlo, si desde la infancia favorecemos el consumo de alimentos con poca sal, de adultos elegirán alimentos con menos sal.

Limita el consumo de sal a 1 cucharadita diaria y procura que sea yodada.

Piensa en este plato para planificar el desayuno, comida o cena.



El almuerzo y la merienda

El **almuerzo** y la **merienda** pueden incluir los alimentos que ese día falten para completar las proporciones del plato:

Que la primera opción sea siempre una o más piezas de **fruta o verdura** (fruta entera o partida, macedonia, batido sin añadir azúcar, zanahoria o apio en tiras, o cualquier otra verdura).

Si se queda con hambre se puede añadir proteínas o hidratos de carbono:

Elige preferentemente:

- Frutos secos.
- Tortas de cereales sin azúcar.
- Bocadillo de pan integral con alimentos como: tomate, lechuga, aguacate, queso, huevo cocido o tortilla, salmón, humus…
- Yogurt natural (no azucarado, así podrás controlar el azúcar que le añades).

Cualquier otra opción incluida en el plato saludable.

Evita:

- Los dulces, bollería y galletas.
- Las bebidas azucaradas: zumos de frutas, refrescos, batidos o yogures batidos, etc.
- Los embutidos o fiambres (jamón cocido, salchichón, mortadela, fiambre de pavo, etc.).

En todo caso, que sea un consumo muy ocasional.

En caso de elegir incluir chocolate, mejor con un porcentaje de 75% o mayor, ya que contiene menos azúcar.

• ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES

Evita el consumo de:

- **Productos precocinados, listos para calentar y comer** (pizzas, carne o pescado empanado, croquetas, sopas, etc.).
- **Bebidas azucaradas, dulces y bollería**.
- **Aperitivos salados**.
- **Carnes rojas y carnes procesadas**: salchichas, embutidos, tocino, etc.
- **Frituras**, elige otras formas de cocinado: al vapor, plancha, horno, etc.

Conviene que no coma entre horas, en especial snacks, chucherías, bebidas azucaradas, etc.

Revisa siempre la etiqueta de los productos y elige los alimentos bajos en grasas, azúcares y sal. Evita los que contengan grasas o aceites vegetales *parcialmente hidrogenados*.

No es recomendable premiar con dulces o chucherías ni usar la comida o alimentos concretos como recompensa.

En caso de que coma en la escuela, es importante conocer el menú escolar para complementarlo en la cena.

En resumen, tú te tienes que encargar de que los alimentos sean sanos, variados y nutritivos y de lograr que su alimentación sea equilibrada, pero la cantidad siempre la decide tu hijo o hija. Esta actitud ayudará a prevenir la obesidad, además de conseguir que toda la familia disfrute con las comidas.



B. ACTIVIDAD FÍSICA

En esta etapa, la actividad física consiste en jugar y desplazarse de forma activa en sus actividades diarias.

La práctica de la actividad física ayuda a los niños y niñas a:

- desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
- desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
- aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
- mantener un peso corporal saludable;
- fomentar la autoconfianza, integración e interacción social;
- tener mejor rendimiento escolar.

Recomendaciones:

- Puedes estimular la actividad física desde el nacimiento, especialmente a través de juegos supervisados, en entornos seguros, en el suelo y/o con actividades acuáticas apropiadas. **Debe poder moverse libremente por lo menos 3 horas al día**.
- **Es conveniente para su desarrollo dejarle que juegue en el suelo**, siempre que alguien pueda ocuparse directamente de su cuidado. El uso del taca-taca o andador está totalmente desaconsejado.

• SEDENTARISMO

Ningún niño o niña menor de 3 años debería mantener una conducta sedentaria, es decir, permanecer inmóvil más de una hora continuada a excepción del tiempo dedicado a dormir.

C. SALUD BUCODENTAL

Una correcta higiene bucodental es el factor clave para la prevención de las caries y, por ello, **cuanto más temprano se empiece con la higiene, menores son las probabilidades de que el niño o la niña desarrollen caries**.

La higiene bucodental infantil es responsabilidad de las personas adultas, al menos hasta que posean la habilidad motora adecuada para efectuar estos procedimientos, nunca antes de los 5 años.

Antes de que erupcionen los primeros dientes la limpieza de la cavidad bucal debe hacerse una vez al día. Para esta etapa se pueden utilizar dedales de silicona o una gasa humedecida en agua.

Después de que erupcionen los primeros dientes, se debe comenzar con la limpieza bucodental mínimo 2 veces al día y siempre después de comer. Esta limpieza se realizará con dedales de silicona o cepillos dentales infantiles.

No utilizar ninguna pasta dental con flúor hasta que aprenda a escupir. Posteriormente, entre los 2-3 años de edad, se puede utilizar una pasta dental con 500 ppm de flúor. La cantidad de pasta será la equivalente a un guisante.





D. CUIDADOS GENERALES

- Durante los controles realizados por el equipo pediátrico podrás exponer tus dudas y preocupaciones sobre los cuidados del niño o de la niña, su alimentación, sus progresos...

- A partir de los 12-14 meses, o antes si está en contacto con otros niños o niñas, empezará a presentar con mayor frecuencia catarros, fiebres, diarreas y otras enfermedades comunes. Esta experiencia supone la necesaria maduración de las defensas infantiles, aunque sea motivo de preocupación para muchos padres y madres.

- A veces puede resultar difícil interpretar si tiene una enfermedad o no. Si tiene ganas de jugar y moverse, está alegre y quiere beber o comer algo, lo más probable es que el proceso no tenga demasiada importancia.

- La mayor parte de las enfermedades infecciosas en esta edad son de origen viral y sólo requieren control de los síntomas (mocos, tos, fiebre, dolor).

- Consulta en tu centro de salud cómo bajarle la fiebre o aliviar la obstrucción nasal producida por el resfriado.

- Nunca se debe utilizar un antibiótico sin que haya sido recetado por su pediatra.

- Conviene que empiece a aprender a lavarse las manos con jabón antes de comer y siempre después de ir al baño.

- Córtale las uñas siempre rectas, y no intentes cortar en exceso las esquinas, así evitarás, en lo posible, que se claven y causen dolor.

• SUEÑO

Cada niño o niña tiene su propio ritmo y horario de sueño.

Establecer una rutina previa a la hora de acostarle, con un baño, un masaje, nana o cualquier otra actividad rutinaria y tranquila relajará a tu hijo o hija y le ayudará a conciliar el sueño. Para ello, procura evitar ruidos y tensiones al acostarle y mientras está durmiendo.

Respeta en la medida de lo posible el horario de acostarse.

Durante los primeros 8 meses o más puede ser habitual y normal que se despierte por la noche. Si los padres y las madres son tranquilas y le hablan dulcemente, el niño o la niña captará esa sensación y responderá de la misma manera. Por el contrario, si dudan o se irritan, mostrará inquietud e inseguridad.

Si has elegido ofrecerle el chupete, lávalo frecuentemente con agua y jabón. No conviene introducirlo en la boca de una persona adulta para limpiarlo.



• TABACO

El humo del tabaco es perjudicial para la salud de todas las personas, de las que fuman y de quienes están a su alrededor, especialmente las de menor edad, que además no pueden evitar de forma voluntaria la exposición al humo.

Evita siempre y en cualquier circunstancia, exponerle al humo de tabaco en casa, en el coche, en casas de familiares y amigos y en cualquier lugar público. **El humo que se libera al ambiente a partir del tabaco contiene nicotina y compuestos carcinógenos y toxinas**.

Ventilar las estancias donde se ha fumado no sirve para limpiar el aire. Aunque disminuya el olor originado por el humo, sus componentes químicos tóxicos sólo se eliminan de manera parcial, puesto que se necesita un tiempo considerable para renovar completamente el aire.

Los hijos e hijas de personas fumadoras son un grupo de especial riesgo ya que pueden padecer con mayor frecuencia tos, otitis y enfermedades respiratorias como neumonía, bronquitis y asma. Además de estos problemas para la salud, tienen mayor probabilidad de ser también personas fumadoras en la vida adulta.

• AL AIRE LIBRE

Sol

Los niños y niñas, estén en la playa, piscina, campo o en la calle, deben protegerse siempre de los dañinos rayos ultravioleta con **gorro, camiseta y crema de alta protección solar**.

Si le llevas a la playa o a la piscina, procura que sea durante poco tiempo y nunca en las horas centrales del día, siendo **conveniente que permanezca el mayor tiempo posible bajo una sombrilla**.

Protégele también los ojos con gafas de sol con el 100% de protección frente a los rayos UVA y UVB.

No exponerle al sol entre las 11 y las 15 horas (cuando la sombra de tu cuerpo sobre el piso es más corta que tu estatura):

- Sombra larga = poco riesgo
- Sombra corta = mucho riesgo

Dale frecuentemente crema solar de protección total.

- Extiende una capa abundante de una crema protectora sobre las zonas expuestas al sol:
  - **media hora antes de ponerse al sol**, aun cuando esté nublado;
  - repitiendo siempre la aplicación **cada dos o tres horas**;
  - **siempre después de bañarse**, pero sobre la piel bien seca.
- Ten crema solar siempre a mano en el coche, el bolso o la mochila del niño o niña.

Procura que beba mucha agua para evitar la deshidratación.

¡Cuidado con los días nublados! Toma las mismas precauciones que un día de sol. Son los rayos UV y no las altas temperaturas los que causan el daño en la piel y las nubes no bloquean los rayos UV.

Baño

Ten cuidado cuando esté cerca o dentro del agua aunque cubra poco.

No le pierdas nunca de vista ya que siempre existe un riesgo de caída y ahogamiento.

Cada vez que salga del baño, aplícale de nuevo la crema solar.

• TELEVISIÓN

Ningún niño o niña menor de 2 años debería dedicar tiempo a ver televisión u otras actividades frente a pantallas.

A estas edades, es únicamente a través del juego como aprenden a pensar de forma creativa, a solucionar problemas y a desarrollar el razonamiento y las destrezas motoras. El tiempo que permanecen frente a las pantallas incide de forma negativa en su desarrollo psíquico y motor, fomenta la pasividad, crea problemas de sueño, agitación, falta de concentración y adicción a la televisión.

Los niños y niñas que ven la televisión antes de los 3 años presentan dificultades para leer y problemas de atención cuando llegan a los 6 años de edad.

Los efectos negativos potenciales son mayores que sus posibles beneficios, independientemente del contenido de los programas.

Nunca se debe poner la televisión a la hora de las comidas.



• INTERFONO Y TELEFONÍA MÓVIL

Aunque no existen evidencias claras que demuestren que las radiaciones electromagnéticas puedan resultar dañinas, como medida preventiva y ya que su sistema nervioso se encuentra en pleno proceso de desarrollo, es recomendable:

- Colocar el interfono por lo menos a un metro de la cama del niño o niña. Si el interfono está conectado a la corriente con un adaptador, tener en cuenta también esta distancia para el adaptador.

- Regular el módulo que dejéis junto a su cama sobre el modo «puesta en marcha automática con la voz» o «VOX». No utilizar los aparatos que emitan constantemente.

- No colocar teléfonos móviles o inalámbricos a menos de un metro de su cama.

E. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

• CAÍDAS Y GOLPES

- No se le debe dejar nunca solo o sola en el cambiador u otra superficie alta.

- Supervisa ventanas, escaleras y protección alrededor de piscinas.

- Si tienes escaleras dentro de casa, para evitar el riesgo de caídas, puedes poner puertas con barrotes verticales en ambos extremos. Su altura debe ser de 70-75 cm y la distancia entre los barrotes no superior a 9 cm.

- La trona debe ser estable, que la base sea mucho más ancha que la parte del asiento.



- Para evitar golpes es útil colocar protectores en las esquinas y salientes de los muebles. Es conveniente retirar las alfombras, o si no, colocar antideslizantes debajo de ellas.

• ASFIXIA

- Evita el uso de lazos, sortijas, pulseras o cadenas que le cuelguen del cuello.

- En esta edad tienden a llevarse todo a la boca: no se deben dejar juguetes u objetos pequeños a su alcance (pilas, botones, frutos secos...). Presta atención mientras juega con otros niños o niñas.

- Al comprarle juguetes comprueba que posean la marca CE y que todas las piezas sean mayores que su boca para evitar atragantamientos.

- No le dejes nunca solo o sola mientras come, sobre todo si son comidas sólidas, como trozos de pan, galletas o fruta. Los frutos secos enteros no se deben ofrecer hasta los 4 años.

• QUEMADURAS

- El riesgo de quemaduras por líquidos calientes con la niña o niño en brazos es ahora mayor, porque tiene más movilidad. Evita por tanto tomar bebidas calientes o cocinar mientras le tienes en brazos.

- Comprueba la temperatura de sus alimentos, especialmente si utilizas el microondas. Para ello, después de haber agitado bien el biberón, vierte unas gotas de leche sobre la parte interna de tu muñeca o prueba el puré después de haberlo removido.

- Protege los enchufes. No dejes cables o alargadores eléctricos sueltos en el suelo. El cable de la plancha requiere especial atención porque si tira de él, puede caerle encima.





- Cuidado con las fuentes de calor (estufas eléctricas o de butano, radiadores demasiado calientes), coloca pantallas protectoras. La cuna debe estar alejada de fuentes de calor.

- Comprueba siempre la temperatura del agua del baño.

• TÓXICOS

- La cocina puede resultar un lugar peligroso. Guarda los útiles de limpieza y los instrumentos cortantes fuera de su alcance; coloca los mangos de las cazuelas y sartenes hacia dentro y protege la puerta del horno si se calienta. Nunca debe permanecer sin supervisión de una persona adulta en la cocina.

- Guarda fuera de su alcance todo lo que pueda ser ingerido: medicinas, sustancias químicas, colonia... Cuando le des alguna medicina no le digas que es un caramelo y procura no tomar medicamentos en su presencia.

Teléfono del Instituto Nacional de Toxicología: 915620420

• VIAJES

Cuando viaje en coche, utiliza siempre la silla de seguridad homologada, incluso para desplazamientos muy cortos. Ésta se colocará en los asientos traseros salvo excepciones. Estas sillas y su ocupante deben ir sujetas siguiendo las instrucciones del fabricante. Para obtener más información sobre la normativa en el transporte de menores y sobre sistemas de retención homologados: http://goo.gl/bN1qwl.

Recuerda que estas recomendaciones también son aplicables cuando viaje en vehículos distintos al habitual o en taxi.

En caso de desplazarse en bicicleta, patinete, etc. deberá llevar casco y el cinturón de seguridad correctamente atado.

