Guías de salud infantil

a partir de los 6 años



EN EDAD ESCOLAR

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 Servicio 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

EN EDAD ESCOLAR

A partir de los 6 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: 4ª, diciembre de 2018

Tirada: 7.000 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 893-2018

Índice

A. ALIMENTACIÓN 5

- Cómo lograr un plato saludable 5
- Algunos consejos 10

B. ACTIVIDAD FÍSICA 11

- Sedentarismo 12

C. SALUD BUCODENTAL 13

D. CUIDADOS GENERALES 14

- Bienestar emocional 14
- Salud sexual 15
- Salud postural 18
- Televisión y otras pantallas 20
- Redes sociales 20
- Tabaco 21
- Al aire libre 21

E. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES 23



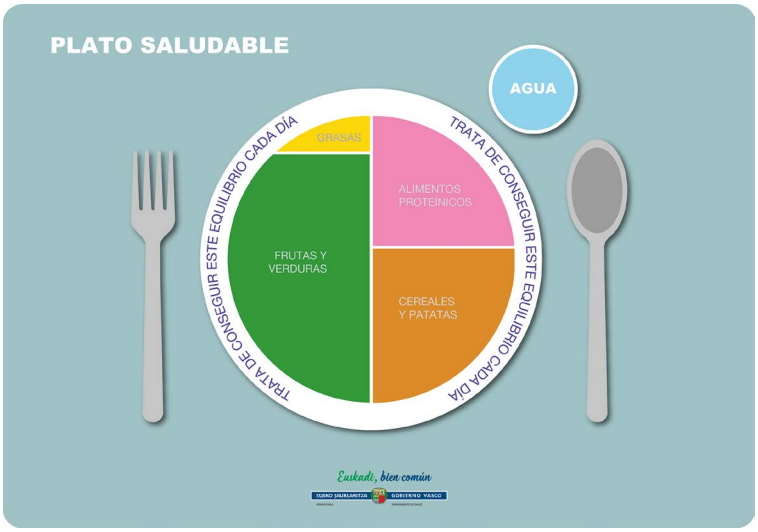
A. ALIMENTACIÓN

Si tu hija o hijo tiene una alimentación adecuada, tendrá mayor rendimiento escolar y más energía para realizar sus actividades diarias.

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 el otro 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 azúcar, 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.



Incluye habitualmente pescado azul en el plato y recuerda que **hasta los 12 años debe limitar el consumo de las especies más contaminadas con mercurio (pez espada, tiburón, atún rojo y lucio) a 50 g/semana o 100 g/2 semanas**.

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. 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



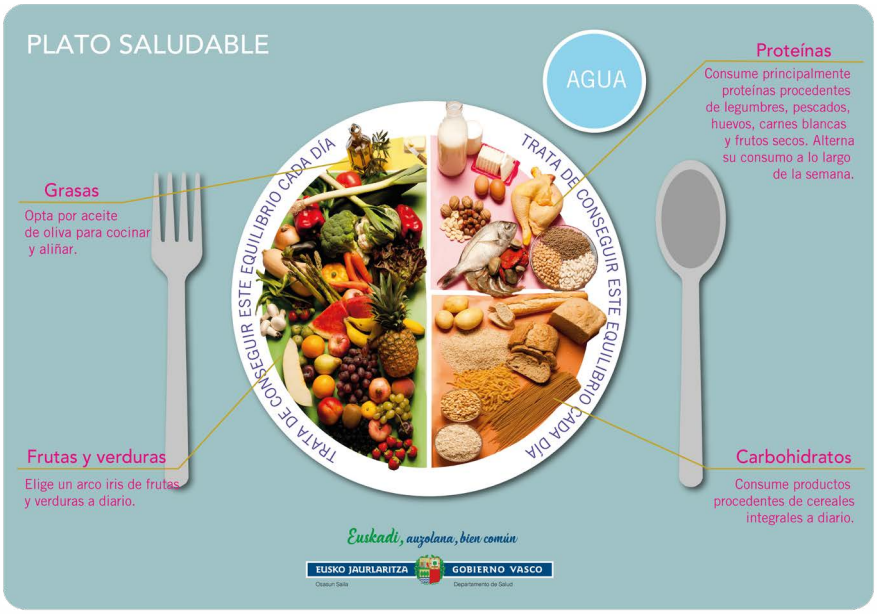
Ofrécele agua como bebida. Evita los zumos de frutas, las bebidas azucaradas, las gaseosas y las que contienen cafeína. **El consumo de bebidas azucaradas** favorece el desarrollo de caries y **es muy perjudicial para su salud**, ya que puede producir aumento de peso y trastornos nutricionales, además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

6. Sal



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

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.

Nunca debemos permitir el consumo de alcohol en los niños o niñas. Ni para que lo prueben, ni con excusa de una celebración. Su desarrollo neurológico aún no se ha completado y el alcohol incide negativamente en el mismo. La iniciación en el consumo de alcohol, además del daño que por sí mismo produce (daños físicos, emocionales y sociales), a la larga conlleva la iniciación al consumo de otras sustancias adictivas perjudiciales para la salud.

Anímale a participar en la elaboración de los menús y la preparación de la comida.

También puede colaborar en hacer la compra, así podrás enseñarle a leer las etiquetas de los productos para que aprenda a elegir los alimentos más saludables. **Examinad las etiquetas de los productos y elegid aquellos que tengan menos grasa, azúcar y sal**. Evitad aquellos que contengan grasas o aceites vegetales *parcialmente hidrogenados*.

Los niños y niñas pueden tener variaciones en su apetito relacionadas con las distintas fases de su desarrollo. Hay épocas en las que el crecimiento se estaciona o es más lento y sus exigencias nutricionales son menores. Por el contrario, hay etapas en las que come con gusto y en abundancia como respuesta a la demanda de nutrientes que su organismo necesita para crecer. Es necesario entender y respetar esta situación.

Los padres y madres que se preocupan en exceso por la comida pueden llegar a crear en sus hijos e hijas una dependencia no saludable en un acto que debe ser normal y placentero.

B. ACTIVIDAD FÍSICA

A partir de esta edad es recomendable que empiecen el día con una actividad física ligera de activación (ir caminando a la escuela, en bici, patinete…), a media mañana que aproveche el recreo para desfogarse mediante juegos o deporte y por la tarde, al finalizar la escuela y antes de realizar las tareas escolares que practiquen algún deporte o juego libre activo.

No valores excesivamente los logros deportivos ni fomentes una competitividad exagerada en este terreno.

Procura incentivar a tu hijo o hija para que realice actividad física de forma natural, siendo para ello determinante tu actitud y la de las personas que le rodean que le sirven de espejo.

La práctica de la actividad física le ayudará a:

- tener mejor rendimiento escolar;
- mantener un peso corporal saludable;
- 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);
- fomentar su autoconfianza, integración e interacción social.

Recomendaciones a partir de los 6 años:



- **Debería acumular 60 minutos diarios de actividad física, incluyendo los desplazamientos activos (andar, correr, bici, patín) el juego activo y los deportes**.

- Convendría que, al menos, tres días a la semana esta actividad fuese más intensa. (Actividad física intensa: causa sudoración y respiración agitada y no se puede mantener una conversación durante la actividad).

• SEDENTARISMO

Permanecer en actitud sedentaria durante más de una o dos horas (leyendo, en el ordenador, viendo la televisión, etc.) es perjudicial para la salud.

Enséñale a que **periódicamente haga pausas de al menos un minuto de duración** para que se levante, vaya al baño, se mueva por la habitación, o cualquier otra actividad que le obligue a moverse.

C. SALUD BUCODENTAL

Enseñarle una correcta higiene bucal le ayudará a prevenir dolor, molestias y enfermedades bucodentales a lo largo de su vida.

A partir de los 6 años debe de tener completa autonomía para el cepillado de sus dientes y conviene estimularle hasta que recuerde, sin tener que estar encima, este hábito.

El cepillado debe ser diario, después de cada comida, con una pasta dental que contenga entre 1000-1450 ppm de flúor. Tras el cepillado nocturno conviene que utilice el hilo dental.



D. CUIDADOS GENERALES

A partir de los 6 años la **higiene personal** comienza a estar en sus manos. Se le debe permitir una autonomía creciente, pero recordándole siempre las normas básicas (lavado de manos, ducha, cepillado dental) e insistiendo cuanto sea necesario.

Debe dormir un mínimo de 9 a 11 horas diarias.

• BIENESTAR EMOCIONAL

A esta edad comienza a desarrollar su propia personalidad y opiniones. Entre los cambios que podrías notar se incluyen los siguientes:

- Aumento de la independencia.
- Más preocupaciones sobre la imagen corporal y la ropa.
- Más influencia de sus compañeros o compañeras.



- Mayor capacidad de diferenciar el bien y el mal.

Todos estos cambios a veces pueden ser abrumadores. Un poco de tristeza o mal humor puede ser normal. Pero **sentirse muy triste, sin esperanza o sin valor podrían ser señales de advertencia de un problema de salud mental**. En ese caso consúltalo con el centro de salud.

Dedica todos los días un rato para charlar, cambiar impresiones sobre la escuela, la práctica deportiva o cualquier tema por el que muestre interés o ilusión.

Respeta su individualidad. Evita las comparaciones con sus hermanos y hermanas o con otros niños o niñas.

A esta edad puede empezar a colaborar en las tareas del hogar:

- **Asígnale tareas sencillas**, así, al realizarlas con éxito, se sentirá útil y le producirá satisfacción.

- **Ten en cuenta su edad**. Al principio pídele que coloque la mesa o que organice sus juguetes; y con el tiempo, puede realizar otras actividades como hacer su cama o barrer.

- **Habla con claridad y concreción**. Debe saber exactamente lo que tiene que hacer. Por ejemplo, en lugar de decirle que ordene su habitación, pídele que guarde la ropa en el armario y los juguetes en su lugar.

- **Ayúdale y enséñale a que se organice** utilizando cajas, latas o contenedores para que ordene sus cosas de la manera que más le guste.

- **Sé flexible**. Exígele dentro de sus posibilidades y no le sobrecargues con tareas extraescolares. Todavía a esta edad, el juego debe formar parte importante de su vida diaria.

• SALUD SEXUAL

Durante este periodo, tu hijo o hija va a pasar por muchos cambios físicos, mentales, emocionales y sociales. El cambio más grande es **la pubertad**, el proceso por el cual se llega a la madurez sexual.

En el caso de las **chicas** ocurre entre los 9 y los 13 años, cuando su cuerpo inicia su transición al cuerpo de mujeres adultas.

Este cambio comienza con el desarrollo mamario, conocido como «botón mamario», cuando los pechos empiezan a crecer de forma leve. Este cambio se produce un par de años antes de la llegada de la regla, por lo que es recomendable que las niñas sepan en qué consiste la menstruación para que no les pille desprevenidas y no tengan miedo al desarrollo, sino que estén preparadas para su llegada.

La **regla** o periodo menstrual puede llegar a partir de los 9 años, aunque normalmente se establece entre los 11 y los 13, y depende de la genética de la familia.

Justo antes de que llegue la primera regla (llamada menarca), las chicas pueden advertir un cambio en su flujo vaginal, ya que suele ser más abundante y volverse completamente transparente. Una vez que esto suceda, las chicas entrarán en su edad fértil, por lo que en cada ciclo menstrual (de 28 días de media), un óvulo se liberará de los ovarios dando lugar al período.

Además del crecimiento de los pechos, que aumentan tanto las mamas como la aureola de los pezones, las chicas también sufren otros cambios físicos en su cuerpo con la llegada de la menstruación, como es la aparición de vello púbico o pelo en las axilas, así como un crecimiento muy evidente de la altura que frenará poco después de la llegada de la regla.

En el caso de los **chicos**, los cambios físicos aparecen entre los 12 y 16 años.

Con la llegada de la pubertad, el tamaño de los testículos y el saco escrotal prácticamente se duplica y el pene aumenta primero en la longitud y luego en anchura. A medida que los testículos siguen creciendo, la piel del escroto se oscurece, se agranda, se afina, cuelga del cuerpo y muestra pequeñas protuberancias. Se trata de folículos pilosos. En la mayoría de los chicos, uno de los testículos (generalmente el izquierdo) cuelga más abajo que el otro.

También aparece algo de vello de color claro en la base del pene que pronto se oscurece, y se extiende hacia los muslos. Aproximadamente dos años después de la aparición del vello púbico, comienza a crecer vello ralo en el rostro, las piernas, los brazos y las axilas y posteriormente en el pecho.

La forma del cuerpo cambia, con un crecimiento acelerado a medida que avanzan hacia la pubertad y un pico que se produce durante las últimas



etapas de maduración sexual. Justo después, la laringe y las cuerdas vocales se agrandan. Durante un breve período de tiempo, su voz puede *quebrarse* ocasionalmente a medida que se profundiza. Una vez que la laringe alcanza el tamaño adulto, la voz dejará de quebrarse.

Se considera que los chicos son capaces de procrear en su primera eyaculación, lo que ocurre alrededor de un año después de que los testículos comienzan a agrandarse, al comenzar a producir esperma.

A medida que su cuerpo cambia, puede que tenga preguntas sobre su sexualidad. Necesita que le informes para ayudarle a tomar decisiones saludables y apropiadas con respecto a su comportamiento sexual, ya que puede sentir confusión y estar estimulado o estimulada en exceso por lo que ve y escucha (televisión, internet, etc.).

Es importante hablarle de las responsabilidades y consecuencias de tener una vida sexual activa antes de que pueda comenzar a tener relaciones sexuales. Si tiene relaciones heterosexuales, puede quedar embarazada o dejar embarazada a alguien. Además del **embarazo**, las relaciones tanto homosexuales como heterosexuales conllevan el riesgo de contagio de **enfermedades de transmisión sexual**, como herpes, verrugas genitales

o VIH, el virus que causa el SIDA.

Conviene que:

- Mantengas una postura calmada y **libre de críticas**.
- Le estimules a hablar y a hacer preguntas usando palabras que entienda y que no le incomoden.
- Trates de determinar cuál es el su nivel de entendimiento para que puedas responder a sus necesidades.
- Mantengas el sentido del humor y no tengas temor de hablar acerca de tu propia incomodidad, compartiendo tus valores y tus preocupaciones.
- Le transmitas la importancia de la responsabilidad de escoger y tomar decisiones.

• SALUD POSTURAL

En esta época se produce el mayor crecimiento del esqueleto, y éste tiene un importante componente cartilaginoso, por lo que es muy susceptible a lesiones por sobrecarga. Durante los últimos años se ha incrementado la incidencia de dolor de espalda entre la juventud, habitualmente durante la pubertad.

Existen una serie de factores que se han relacionado con el dolor de espalda en jóvenes como el peso de las mochilas escolares, el sedentarismo, y la adopción de posturas inadecuadas.

Consejos para prevenir problemas de espalda en el futuro:

- **Mochila**: el peso máximo de la mochila no debe sobrepasar del 10 al 15% de su peso corporal. Conviene que tenga ajuste lumbar y doble tirante de apoyo sobre los hombros, ya que las mochilas de tirante único (tipo petate) son las que se asocian con mayor incidencia de dolor vertebral.
- **En la silla** debe mantener la espalda erguida y alineada mirando al frente, los codos en ángulo recto sobre la mesa, los talones y las puntas de los pies apoyados en el suelo y las rodillas en ángulo recto con las caderas (o ligeramente elevadas). Si los pies no llegan al suelo, colócale un taburete para posarlos. La espalda debe quedar apoyada firmemente contra el respaldo de la silla. Se puede utilizar un cojín para que el apoyo



lumbar sea el correcto.

- **Frente al ordenador** la pantalla debe estar situada en posición baja con relación a los ojos con un ángulo de 30° y una distancia de 50 a 70 cm. Los hombros deben estar relajados, para ello conviene que los brazos se apoyen en la mesa y el codo mantenga un ángulo de 90°.

  Recuerda que no debe permanecer mucho tiempo sentado o sentada en la misma postura, conviene que se levante cada hora y media o dos horas, mueva la cabeza a ambos lados, ande un poco...

- **Andando** es aconsejable caminar con la cabeza y el tórax erguidos y usar calzado cómodo de tacón bajo (2-5 cm).

• TELEVISIÓN Y OTRAS PANTALLAS

Evita el abuso de televisión, ordenador o videojuegos. El tiempo frente a la pantalla no debe sobrepasar las 2 horas diarias.

Permanecer más de dos horas diarias frente a una pantalla está asociado a una peor salud física y psicológica: mayores dificultades de atención en la adolescencia, una progresión más lenta en el nivel de lectura, peores resultados en pruebas de compresión, así como un menor rendimiento académico.

- Procura ver la televisión en familia y discutir su contenido, promoviendo un análisis crítico respecto a lo que ve y ayudándole a diferenciar realidad de fantasía, especialmente en escenas de violencia o de sexo.

- No enciendas la TV al azar, conviene seleccionar con antelación los programas que va a poder ver y sus horarios.

- Procura que una hora antes de dormir no vea televisión ni juegue con el ordenador o consola, ya que puede dificultar su sueño y al día siguiente distraerse o irritarse fácilmente. Para ello es importante que no tenga TV, PC o consolas de videojuegos en su dormitorio.

• REDES SOCIALES

Es importante que tomes ciertas precauciones sobre la seguridad en internet, ya que alguien podría utilizar sus datos para causarle daño, usar la información para robar su identidad o tener un acercamiento inapropiado con tu hijo o hija.

Consejos:

- Limita el acceso al perfil de tu hijo o hija para mantener en privado sus datos personales y la información que publica en sus páginas.

- Evita que coloque información personal importante como número de teléfono, dirección, nombre de la escuela o número de la tarjeta sanitaria.

- Dile que sólo publique fotos y videos que no pongan en riesgo su seguridad e integridad personal.

- Asegúrate que utilice una contraseña difícil de adivinar y que la cambie cada tres meses.

- Dile que no acepte solicitudes de amistad de personas desconocidas.

- Mantén una comunicación abierta con tu hijo o hija. Pídele que te avise si ha recibido mensajes privados de personas extrañas o de un compañero o compañera de escuela con intención de molestarle, acosarle o amenazarle.

• 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, 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 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

Evita la exposición solar directa, sobre todo **en las horas centrales del día**.

La radiación ultravioleta es más intensa y perjudicial cerca del mediodía por lo que durante esas horas es mejor planear actividades que no sean al aire libre. Si eso no es posible, hay que resguardarse a la sombra de un árbol, sombrilla o carpa.

Puede empezar a aplicarse por sí mismo las cremas de protección solar adecuadas, al principio bajo la supervisión de una persona adulta. La crema solar debe proteger tanto de los rayos **UVA** como **UVB** y se elegirá en

función de su **fototipo** y el **índice de radiación ultravioleta** (IUV). El índice de protección solar debe ser siempre mayor de 25. Es conveniente que se extienda una capa abundante de 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.

Conviene que utilice **gafas de sol** con filtros UVA y UVB. La exposición acumulada al sol puede provocar, a la larga, cataratas.

Si tras un día de sol tiene sensación acusada de cansancio, mareos, náuseas, vómitos o fiebre, piel roja y con dolor, puede tener una insolación. Consulta en el centro de salud.

En la piscina

Para proteger su salud, enséñale a que se duche antes y después del baño, use siempre chancletas, gafas y su propia toalla.

En el mar

Los accidentes en el agua pueden tener consecuencias muy graves. Recuerda que los ahogamientos, los cortes de digestión, etc., pueden evitarse siguiendo unas mínimas precauciones.

Enséñale a bañarse en aguas habilitadas para el baño y vigiladas, siguiendo siempre las indicaciones del servicio de socorrismo.



Indícale que debe hacer caso de las indicaciones o señalizaciones (banderas, tablones de anuncios...) establecidas en los lugares de baño que informan sobre las **condiciones del agua de baño** y de las zonas peri-playeras, así como de los **mensajes dados por megafonía** que alertan de los riesgos.

Conviene que entre en el agua poco a poco, sobre todo después de tomar el sol, tras una comida copiosa o después de realizar alguna actividad física.

Avísale de que deben salir de inmediato del agua si advierte algún síntoma extraño: escalofríos, fatiga, dolor de cabeza, picores, mareos, vértigos o calambres.

Cuando utilice los servicios y vestuarios públicos, debe llevar **calzado para proteger sus pies de posibles infecciones**.

E. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

A partir de esta edad es capaz de razonar y entender el porqué de las cosas, pero el primer aprendizaje es a través del ejemplo que dan las personas adultas que le rodean (usar el cinturón de seguridad, respetar los semáforos y pasos de cebra, no hacer alarde de conductas arriesgadas, no consumir bebidas alcohólicas, no fumar, etc.).

- Como peatón, conviene mostrarle la importancia de cruzar por los lugares adecuados y de respetar los semáforos.

- Debe utilizar siempre los protectores adecuados según el deporte que practique (por ejemplo, casco protector para andar en bici, monopatín, etc.).

- Si monta en bicicleta, conviene enseñarle a respetar las normas de tráfico, a circular por la derecha y a avisar con antelación cuando vaya a realizar alguna maniobra.

- Es conveniente que **le muestres los peligros del fuego, el gas y la**

electricidad y que le enseñes su manejo.

- En el coche deberá ir siempre en el asiento trasero del automóvil con el cinturón de seguridad bien colocado (incluso en los trayectos muy cortos) y en un asiento elevador hasta que alcance la talla suficiente (135 cm). Para obtener más información sobre la normativa en el transporte de menores y sobre sistemas de retención homologados: http://goo.gl/bN1qwl.

- **Evita el baño si hay medusas**. No dejes que las toque aunque estén en la arena, ni siquiera sus fragmentos, pues también pueden producir picaduras incluso estando muertas.

Si le pica una medusa:

—Llévale rápidamente al puesto de socorro.

—No dejes que se rasquen ni froten la zona.

—Limpia la zona con agua de mar, nunca con agua dulce.

—Quita los restos con una pinza, no con la mano a no ser que uses guantes.

—Aplica frío o mejor hielo en una bolsa de plástico durante 5 minutos sobre la zona para aliviar el dolor.

