



Castilla-La Mancha



salud pública

salud pública



Consejos de Salud Infantil
entre 2 y 5 años de edad



Castilla-La Mancha

**CONSEJOS DE
SALUD INFANTIL
entre 2 y 5 años de edad**



Castilla-La Mancha

INTRODUCCIÓN

En el periodo de tiempo comprendido entre los 2 y 5 años de edad, el niño o niña completa su desarrollo psicomotor y emocional, logra tener una gran autonomía y realiza por sí solo muchas actividades. Durante la primera infancia cabe destacar la capacidad de aprendizaje, por imitación, y la apertura a la recepción de influencias que modelarán el carácter. Esta etapa debe por tanto ser aprovechada para inculcar hábitos correctos de salud. Las conductas, actitudes y habilidades que adquiere el niño o niña durante esta fase del crecimiento serán decisivas para su desarrollo físico, psicomotor, emocional e intelectual.

Esta guía de consejos ofrece una serie de recomendaciones de interés para los padres y cuidadores, sobre temas relacionados con la salud de los niños y niñas entre 2 y 5 años de edad.

Edita
Consejería de Salud y Bienestar Social

Coordinación
Servicio de Promoción de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Consejería de Salud y Bienestar Social

Servicio de Programas Asistenciales
Dirección General de Atención Sanitaria
Servicio de Salud de Castilla-La Mancha (SESCAM)

Dirección de Enfermería
Gerencia de Atención Primaria de Toledo

Año 2009

Diseño y maquetación
Imprimadrid Publicitarios s.l

Impresión
AGSM

Depósito legal
AB - 573-2006

LA ALIMENTACIÓN

LA ALIMENTACIÓN

DE 2 A 3 AÑOS

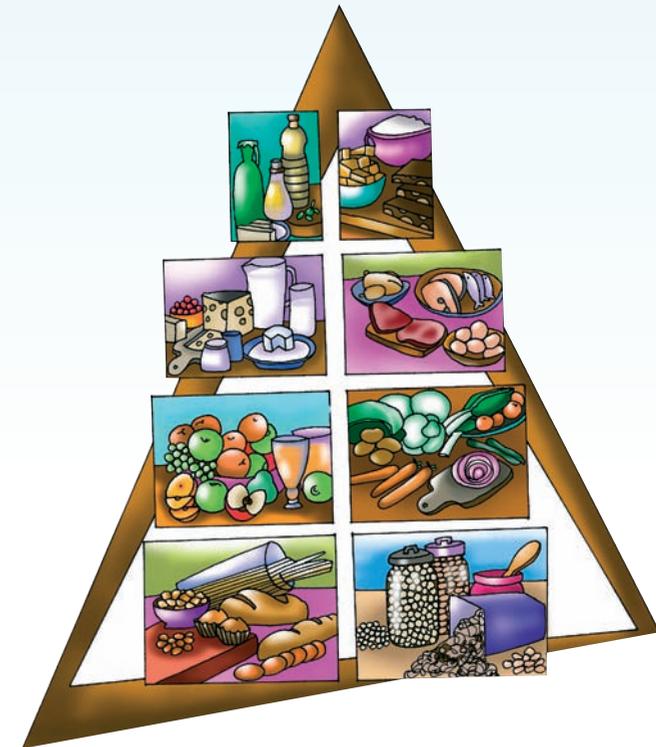
Debido al aumento de actividad física se produce un importante incremento en las necesidades calóricas. El crecimiento del organismo requiere consumir más proteínas, lo que se traduce en un aumento de la talla (12 cm de media en el segundo año y 8-9 cm en el tercero) y la masa muscular (aumento de peso entre 2 y 2,5 kg por año). Por tanto, la dieta debe cubrir estas necesidades tanto en cantidad como en calidad.

En esta fase el niño o niña aprende por imitación de lo que observa en su entorno, siendo muy influenciado. El aspecto de los alimentos (olor, color, sabor, forma y presentación) influye en la aceptación o rechazo. Comienza a demostrar apetencias personales, es caprichoso, juega con los alimentos y le encantan los dulces y caramelos. Los padres son los más indicados para comenzar a crear hábitos alimentarios saludables en los hijos, en un adecuado ambiente familiar. Debe adoptarse una actitud paciente y equilibrada, pero firme, sin dejarse sobornar por el llanto del niño o niña.

- A la edad de 2 años debe incorporarse progresivamente a la alimentación de los adultos. La consistencia de los alimentos debe ser lo más parecida posible a lo que come el resto de la familia.



- La dieta será equilibrada aportando hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, fibra y minerales.



- La dieta será variada. Se aconseja consumir dos o tres huevos a la semana. Una ración de carne o pescado de cualquier tipo. 3/4 de litro de leche o derivados. Fruta (una naranja y otra fruta al día, por lo menos). Verduras y patatas. Cereales (pan, galletas, arroz).
- Los alimentos deben estar preparados de forma sencilla. No incluir té, café, bebidas a base de cola ni bebidas alcohólicas.
- La distribución de la ingesta a lo largo del día debe realizarse de una manera equilibrada. Puede repartirse en 3 comidas grandes (desayuno, comida y

cena) y 2 pequeñas (a media mañana y merienda).

- El niño o niña debe hacer al menos dos comidas en familia.
- Nunca utilizar dulces y golosinas como recompensa para el niño o niña. El mejor regalo es un rato de dedicación, un juego en compañía, leer un cuento...
- Si el niño o niña manifiesta tener hambre entre horas, ofrecerle una pieza de fruta o un vaso de zumo.
- De postre es preferible dar frutas o lácteos en lugar de golosinas y pasteles. Para merendar, mejor tomar un bocadillo que un bollito o un dulce.



DE 3 A 5 AÑOS (PREESCOLAR)

Uno de los aspectos más importantes en relación a los hábitos dietéticos que debe ser potenciado a esta edad es el del desayuno suficiente. Cuando el niño o niña comienza a acudir al colegio, es necesario que haya ingerido la cantidad suficiente de calorías y nutrientes en el desayuno que le aporten la energía necesaria para desarrollar tareas y actividades durante las primeras horas de la mañana. Muchos preescolares que se fatigan y muestran sueño a media mañana están sufriendo las consecuencias de un desayuno insuficiente. Se atiende menos a los cuidadores y profesores y el rendimiento es menor.

- Un desayuno adecuado debe proporcionar energía suficiente para tener una buena capacidad de trabajo, combatiendo la debilidad propia de las primeras horas de la mañana. El niño o niña ha de levantarse con el tiempo suficiente para lavarse, vestirse y desayunar adecuadamente.



- En nuestro entorno los desayunos suelen prepararse a base de leche, pan con mantequilla o diferentes tipos de dulces (bolos, galletas, bizcochos). Puede acompañarse de mermelada, miel y frutas. También cabe hacer un desayuno a base de huevos, queso, jamón de York. Los cereales constituyen un buen aporte de energía.
- Hay muchas familias que han sustituido el pan por la bollería industrial porque es más cómodo o porque el niño o niña lo demanda más. Este tipo de alimentos no tiene ninguna ventaja nutricional y su abuso puede tener como consecuencias la aparición de obesidad, caries, etc.

10 ejemplos de desayunos saludables

Leche, pan con mantequilla y mermelada o aceite de oliva.

Leche con cacao, galletas con mantequilla.

Leche con rebanadas de pan frito o tostado.

Chocolate con churros.

Leche y bollo tipo suizo.

Leche, pan integral con mantequilla, miel y zumo de naranja.

Un yogur, pan con mantequilla, jamón York, zumo de naranja.

Leche, cereales, zumo de frutas.

Bocadillo de tortilla francesa y un vaso de leche.

Bocadillo de queso y una manzana.

Es importante controlar el consumo de dulces y "chucherías" de los niños. Cuando este control no se lleva a cabo, estos productos se consumen de forma habitual convirtiéndose en una costumbre que acarreará problemas para la salud (obesidad infantil, caries, etc...).

- Las chucherías (bollería industrial, dulces, gominolas, golosinas, patatas fritas, gusanitos...) contienen gran cantidad de grasas saturadas y azúcares que contribuyen a saciar el apetito y así, desplazan de la dieta a los alimentos y nutrientes realmente necesarios, favorecen la aparición de obesidad y aumentan los niveles de colesterol en la sangre.
- Las golosinas deben reservarse para consumir durante el fin de semana, o en las fiestas, en cantidad limitada. Siempre deben cepillarse los dientes tras comer dulces.
- Los chicles, frutos secos y caramelos duros no deben darse hasta cumplir 4 años. Son causa de accidentes por atragantamiento y asfixia.

DESARROLLO

EL DESARROLLO PSICOMOTOR, SOCIAL Y EMOCIONAL

3 AÑOS

Esta etapa está marcada por la incorporación del niño o niña al colegio. La adaptación deberá hacerse poco a poco para que la separación del entorno familiar y la sobrecarga de estímulos no sea muy intensa.

- El lenguaje del niño o niña está muy desarrollado, es capaz de construir oraciones completas.
- Se entretiene con juegos sedentarios durante mayores periodos de tiempo.
- Puede correr, aumentar y disminuir la velocidad y domina las frenadas bruscas. Pedalea un triciclo.
- Puede dibujar una cruz (+) si ve cómo lo realizan otros, pero no mediante modelo. Puede hacer un círculo con el modelo.
- Entiende conceptos como arriba, abajo, dentro y fuera.
- Escucha para aprender.
- Come sólo y cada vez muestra más habilidades con los cubiertos y utensilios de la mesa.
- Controla los esfínteres por la noche.



- Expresa sus sentimientos, tiene estallidos emocionales (chillidos, pataleo). Habla mucho consigo mismo, es una manera de practicar el lenguaje. También habla a objetos inanimados, juguetes, etc.

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA ESTA ETAPA

1. Involucrar al niño o niña en las tareas domésticas. Con ello se contribuye a su formación, haciéndole colaborador, comprensivo y responsable. Puede ayudar a clasificar la ropa recién lavada, ordenar su armario, poner la mesa, etc.



2. Estimulación del lenguaje (etapa de construcción de las frases):

- Hablarle a menudo, pero sin aturdirle.
- No anticipar la respuesta cuando pregunta algo.
- Pronunciar las palabras de forma correcta.
- Escoger libros con dibujos e invitarle a describir las imágenes.
- Hacer que ejercite su memoria, preguntando algo que hizo ayer.

3. ¿Cómo afrontar las preguntas y los "por qué" ?

- Las preguntas nacen de la exigencia concreta de adquirir nuevos conocimientos y vocabulario. El niño o niña de 3 años desarrolla el gusto por jugar con las palabras.
- Las preguntas del niño o niña no siempre requieren respuesta. No se deben perder los nervios ante una sucesión de preguntas. Responder tranquilamente con paciencia.

4 AÑOS

- La seguridad verbal de los 4 años es engañosa, hace creer que el niño o niña posee más conocimiento de los que en realidad tiene.
- Corre con más facilidad y puede realizar saltos de longitud y en carrera (a los tres años solo salta hacia arriba y abajo). También puede saltar a la pata coja, con dos pies y hacer ejercicios de equilibrio.
- Gran expresión mímica. Puede exteriorizar los estados anímicos de enfado, alegría, miedo, odio, etc.
- Le gusta salir airoso de todas las tareas. Por eso se niega a hacerlas si es un ejercicio desconocido o dificultoso.
- Dibuja triángulos, cuadrados y círculos.
- Mayor precisión en tareas que requieren el empleo de la psicomotricidad fina. Uso de lápices, pinturas, ceras.
- Pregunta ¿por qué? y ¿cómo? para perfeccionar su dominio de las frases.
- Llama la atención con el lenguaje, cuenta historias y mezcla la fantasía con la realidad.
- Puede ser imaginativo y mentiroso. Pasa con rapidez de un tema a otro. Le aburre la repetición.



EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA ESTA ETAPA

1. Enseñar a leer la hora en los relojes de manera divertida (reloj infantil, dibujos en papel, etc.).

2. Es importante que tengan una afición: Coleccionar cromos, coches de miniatura, completar puzzles, elaborar collares, construcciones de piezas, etc. No forzar a elegir su "hobby", solo animar y controlar que sea adecuado para su desarrollo. Las colecciones son muy interesantes porque de manera sencilla se relaciona con otros niños y niñas, haciendo amigos.

3. Fomentar su autonomía permitiendo que hagan actividades ellos solos, como vestirse (con ropas fáciles de poner), elegir su ropa, ir al baño, lavarse las manos, comer solo, elegir la comida en el supermercado, etc.



CONTROL

CONTROL DE ESFINTERES

El control de esfínteres y el subsiguiente abandono de los pañales es uno de los momentos del desarrollo del niño o niña que más dudas suscita a los padres, ya que no saben muy bien cómo enseñar al niño o niña a controlar sus necesidades y de qué modo valorar si son estrictos o tolerantes al exigirles dicho control.

El control de esfínteres dependerá del proceso madurativo de cada niño o niña. No aprenderá a controlar esfínteres hasta que su capacidad de comprensión no sea la adecuada. Debe ser capaz de reconocer las señales de su cuerpo que le indican la necesidad fisiológica y controlarla hasta llegar al baño, desvestirse y colocarse en posición adecuada. Este proceso de control se consigue entre los 2 y 3 años. Hay que tener presente que algunos niños aprenden más rápidamente que otros, incluso antes de los dos años, y que por lo general las niñas suelen aprender antes que los niños.



ENSEÑANZA DEL CONTROL DE ESFINTERES

1. Enseñar a reconocer y nombrar las partes del cuerpo, en especial aquellas que están relacionadas con la eliminación de la orina y las heces, así como el vocabulario necesario para expresar sus necesidades: caca, pipí, water, etc.
2. Enseñar a tener conciencia de sus necesidades y de la diferencia entre ir sucio y limpio. Observar señales de que necesita ir al baño. Es bueno preguntarle: ¿Te estas haciendo caca? ¿Tienes ganas de hacer pipí?.
3. Vestirle con ropa cómoda, de forma que pueda bajarse la ropa sólo y con rapidez.

4. Evitar el miedo a caerse por el desagüe del inodoro, usando un orinal o un adaptador del asiento.
5. Para educar en el control intestinal se recomienda animar al niño o niña a sentarse en el inodoro durante 5 minutos dos veces al día: una vez por la mañana, después de desayunar, ya que es la hora en que se inician los movimientos intestinales; la segunda vez por la noche, antes de acostarse. Para conseguir que permanezca sentado esos 5 minutos, puede proporcionársele cuentos o juguetes que le mantengan distraído.
6. Para educar en el control diurno de la orina, intentar que se sienta aproximadamente cada 2 horas en el inodoro y felicitarle si consigue vaciar la vejiga. Para estimular el control nocturno de la orina, transmitir el aprecio al niño o niña por las noches secas e ignorar las noches en que no ha habido control, puesto que éste no depende de su voluntad.

7. No reñir ni recriminar nunca por no haber podido controlar a tiempo, pero sí se puede gratificar o premiar cada vez que dé un paso positivo en el control de esfínteres. Felicitarle por haber conseguido permanecer sentado y llevar a cabo sus necesidades. Nunca hay que reñirle si no lo ha conseguido, ni se debe forzar el tiempo de permanencia.



8. Si el niño o niña no ha conseguido controlar la micción nocturna después de los 6 años, será necesario consultar con el pediatra la conveniencia de iniciar un tratamiento. Si no consigue el control intestinal será también conveniente consultar con el pediatra, de forma que éste valore si es necesario modificar la dieta o utilizar algún laxante suave para favorecer la eliminación dentro de un horario regular.



EL SUEÑO

Algunos niños y niñas menores de 5 años presentan problemas para dormir. Si tienen dificultades para conciliar el sueño solos, se despiertan varias veces durante la noche, su sueño es superficial (cualquier ruido les despierta) o duermen menos horas de lo habitual para su edad, es posible que no hayan aprendido a dormir. Dormir es un hábito que se va aprendiendo. Los padres y las personas que cuidan al niño o niña deben enseñar y favorecer la adquisición de correctos hábitos de sueño.

- Es recomendable crear una rutina previa al momento de acostarse (realizar el aseo, ponerse el pijama y poner una luz tenue). Esta rutina tiene como objetivo que el niño o niña asocie un momento agradable con el inicio del sueño.
- Meterle en la cama mientras está despierto. Evitar acostar al niño o niña ya dormido. Los padres deben salir de la habitación antes que se duerma.
- Fijar la hora de acostarse y ceñirse al mismo horario todos los días (la hora recomendable es entre las 20 y 22 horas).
- El momento del baño puede servir para marcar la línea divisoria entre el día y la noche.
- Procurar que esté lo más cómodo posible y asegurarse que no tiene molestias.
- El truco de cansarle para que "caiga rendido" puede ser contraproducente y excitarle aún más. Lo mejor es relajarle.

- Si llora, los padres pueden entrar al dormitorio a intervalos cortos de tiempo, que se irán espaciando cada vez más, con el fin de transmitirle confianza. No hacer nada para que se duerma o calle, simplemente esperar a que concilie el sueño por sí mismo.



LA HIGIENE

LA HIGIENE

HIGIENE DE LA PIEL

- La ducha o baño debe ser diario, preferiblemente antes del desayuno ó de la cena. Se debe usar jabón neutro y la temperatura del agua será de 36° C.
- Cepillar las uñas durante la ducha y mantenerlas cortas, las de las manos curvas y las de los pies rectas.



HIGIENE BUCODENTAL

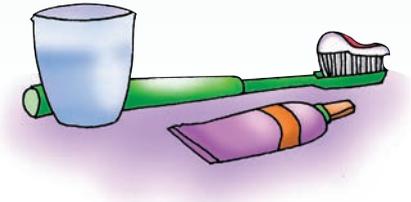
Entre los 2 y 5 años han salido los 20 dientes temporales ("de leche"). Aunque sean provisionales, debe atenderse a la higiene de las piezas dentales y el resto de la boca, inculcando al niño o niña un hábito de salud que deberá mantener el resto de la vida.



- Mantener una alimentación sana y evitar los hábitos nocivos. Las ensaladas, frutas, verduras, leche, alimentos ricos en calcio, vitaminas y otros minerales deben ser componentes habituales en la dieta diaria. Reducir el consumo de azúcar, no abusar de los caramelos y las golosinas, chocolate, bollos y refrescos, ya que favorecen la aparición de caries.
- Se debe procurar que deje el chupete,

si no lo ha hecho antes, para prevenir una mala colocación de las piezas dentales. No endulzar los chupetes con azúcar, leche condensada o miel.

- Es importante que adquiera un hábito periódico de salud bucodental. A partir de los 3 años, el niño o niña debe aprender a cepillarse sólo, haciendolo 3 veces al día, preferentemente tras las comidas principales y antes de acostarse.
- Utilizar un cepillo infantil (cabezal de 1,5 cm) con las cerdas de nylon y los bordes redondeados. Cambiar el cepillo cada 3 ó 4 meses.
- Al principio debe cepillarse sin pasta, solo con agua (hasta que no tenga 3 ó 4 años, no sabrá enjuagarse sin tragarse la pasta). A partir de esta edad podrá usar cremas infantiles del sabor que más le guste, evitando las que tengan efecto antisarro (son abrasivas). También se aconseja el uso de colutorios con flúor (se aplican a partir de 6 años) y el hilo dental.



- El niño o niña debe aprender la técnica correcta de cepillado de dientes y encías: Cepillar todas las superficies de los dientes (sin olvidar los dientes más interiores) en sentido vertical, desde la encía hacia los dientes, con movimientos cortos (verticales en los dientes planos y rotatorios horizontales en los molares) y con suave presión para eliminar los restos de alimentos, sin lesionar la encía. Cepillar también las encías, la lengua, el paladar, las paredes de la boca y la superficie dental interior.
- Si se detectan piezas con caries, es conveniente acudir a revisión por el dentista. Las caries en la dentición transitoria producen dolor y pueden afectar a los dientes definitivos.

PREVENCIÓN

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

El incremento de la actividad y la curiosidad natural propia de los niños y niñas de esta edad puede aumentar el riesgo de accidentes, tanto en el ámbito doméstico como en el recreativo y vial.

A continuación figuran recomendaciones para prevenir los accidentes infantiles de origen doméstico y de tráfico:

AHOGAMIENTO:

- Vigilar al niño o niña cuando esté cerca de cualquier estanque de agua o zona de baño.
- Mantener las puertas del cuarto de baño cerradas para evitar la entrada.
- Acudir a piscinas que tengan vallas.
- Enseñar a nadar al niño o niña.



ATRAGANTAMIENTO ASFIXIA:

- Evitar trozos grandes y redondos de comida así como alimentos potencialmente peligrosos por el riesgo de atragantamiento: Fruta con semillas, pescado con espinas, caramelos duros, chicle, frutos secos,

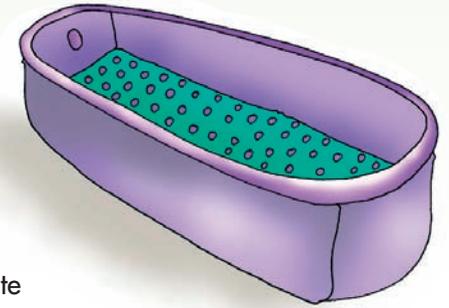


palomitas de maíz y uvas.

- Prohibir los juegos con bolsas de plástico. Puede ponérsela en la cabeza y asfixiarse.
- Utilizar juguetes resistentes y grandes, sin partes pequeñas separables ni pilas.
- No jugar con monedas u otros objetos que pueda introducirse por la nariz o el oído.

CAIDAS:

- Instalar protecciones en las ventanas y balcones. Colocar puertas o vallas en la parte superior de las escaleras, porches altos o zonas elevadas.
- Quitar las alfombras que estén sueltas o usar antideslizantes de alfombras.
- Colocar dispositivos antideslizantes en la bañera.
- Vigilar de cerca al niño o niña en el parque y zonas de juego, eligiendo las áreas más seguras. No perder nunca contacto visual.



HERIDAS Y LESIONES:

- Vigilar la apertura y cierre de las puertas automáticas.

- No dejar al alcance objetos punzantes o cortantes.
- Almacenar todos los objetos peligrosos (jardinería, pesca, caza,) en un armario con llave.
- Alertar a los niños y niñas de los peligros asociados al trato con animales domésticos o mascotas. Enseñarles a respetarlos y no provocarlos.
- Enseñar que no deben introducir los dedos o las manos en agujeros ni levantar piedras en parques y el campo.

SEGURIDAD:

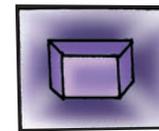
- Enseñarle su nombre y dirección, así como dirigirse para pedir ayuda a las personas adecuadas (guardias de seguridad, policías, etc.).
- Que sea precavido con los extraños y no trate con ellos ni les acompañe.
- Escuchar sus preocupaciones acerca de la conducta de otros para tomar las medidas oportunas.



QUEMADURAS:

- Girar las asas de las ollas o sartenes hacia el interior de la cocina.
- Colocar los aparatos eléctricos en la parte interior de la encimera.
- Poner protectores delante de radiadores, chimeneas y estufas.

- Guardar las cerillas y mecheros en lugares inaccesibles.
- No dejar que el mantel cuelgue al alcance del niño o niña.
- Tener cuidado con la temperatura de los líquidos que se calientan al microondas, ya que pueden estar a mayor temperatura que el recipiente que los contiene.
- No dejar que el cable de la plancha cuelgue cerca del niño o niña.



- Cubrir las tomas eléctricas.
- Comprobar siempre la temperatura del baño.
- Aplicar protección solar cuando el niño o niña está expuesto al sol.

INTOXICACIONES:

- Colocar todos los productos tóxicos y medicamentos fuera del alcance del niño o niña.
- No engañarles diciendo que los medicamentos son golosinas para que los tomen mejor.
- Mantener los medicamentos y productos tóxicos en su envase original para evitar confusiones.
- Mantener las bebidas alcohólicas fuera del alcance de los niños.



- No tomar medicamentos delante de los niños o niñas, porque imitan a los adultos.

- Vigilar que no ingieran plantas u objetos ni alimentos que hayan caído al suelo.

- Tener siempre a mano y en sitio visible el teléfono del Instituto Nacional de Toxicología: 91 562 04 20



ACCIDENTES DE TRAFICO:

- Vigilar al niño o niña cuando juegue fuera de casa. No debe jugar en un bordillo o detrás de un coche aparcado. Atención a los juegos con balones y pelotas, que exigen la persecución por parte del niño o niña.

- No dejar nunca que circulen por la calzada sin vigilancia.

- Enseñar las normas básicas de tráfico y el comportamiento de los peatones.

- Utilizar las sujeciones y cinturones de seguridad cuando viaje en coche.

