

## Guía para padres sobre el cuidado de niños pequeños: salud y bienestar

Las necesidades para mantener la salud y el bienestar de tu hijo son diferentes de cuando era un bebé, y existen otros aspectos que también se deben tener en cuenta. Estos son algunos de los temas de interés más comunes para padres de niños pequeños. No dudes en consultar cualquier problema con el médico o el personal de enfermería.

- **Sillas de niños pequeños para el coche**
- **Salud dental**
- **Alimentación saludable**
- **La hora del juego con niños pequeños**
- **Cuidados para el sol**
- **Vacunas**
- **Visitas médicas del niño**

## Sillas de niños para el coche

Las sillas para el coche son importantes para que tu hijo viaje seguro.

Hasta que el niño mida al menos 135 centímetros, aunque es aconsejable que hasta los 150 centímetros, debe viajar en una silla que sea adecuada a su altura y peso y siempre en los asientos posteriores<sup>1</sup>. Es muy importante ir cambiando de sistema de retención homologado en función del crecimiento del niño.<sup>2</sup>

Estos son algunos consejos para las sillas del coche:

- Escoge una silla para el coche adecuada a la altura y peso del niño.
- Elige una silla que sirva para tu coche.
- Utiliza la silla en todos los desplazamientos en coche con el niño.
- Consulta las instrucciones de la silla y el manual del coche para saber cómo instalarla y asegúrate de que queda bien anclada al vehículo.
- Verifica los límites de altura y peso de la silla.

Para más información puedes visitar la página web de la Dirección General de Tráfico:

<http://www.dgt.es/Galerias/seguridad-vial/educacion-vial/recursos-didacticos/infancia/2015/Sistemas-de-Retencion-Infantil-DGT.pdf>

<http://revista.dgt.es/es/noticias/2015/03MARZO/0310Folleto-SRI.shtml>

<https://sillasdecoche.fundacionmapfre.org/infantiles/?sem=sem-hello-sri-24994285571-144973023371>

## Salud dental y niños pequeños

Es importante que lleves a tu hijo al dentista para que este realice controles regulares.

El dentista puede ver si hay enfermedades en las encías, caries u otros problemas de salud bucales y tratarlos.

A continuación, te damos algunos consejos para ayudar a que tu hijo tenga una buena salud dental:

- Procura que tu hijo coma alimentos saludables.
- Limita las bebidas y los alimentos dulces o azucarados.
- Asegúrate de que tu hijo se cepille los dientes con un dentífrico que contenga la cantidad de flúor adecuada para cada edad. El empleo del flúor se debe individualizar en función de los antecedentes de caries en la familia y hábitos de higiene del niño<sup>3</sup>.
- Pregunta al dentista sobre la pasta de dientes u otras maneras de ayudar a proteger los dientes y las encías de tu hijo.

¿Tienes preguntas? Consulta cualquier duda o problema con el dentista.

## Alimentación saludable y niños pequeños

Los hábitos de alimentación saludables comienzan a una edad temprana.

Cuando tu hijo cumpla 1 o 2 años debería tomar alimentos variados. A los 2 años, tu hijo debería tomar 3 comidas y 2 o 3 tentempiés saludables al día, a intervalos regulares.

Si a tu hijo un día le gusta un alimento y otro día no le gusta, no se preocupe, es normal. Ofrécele pequeños bocados de alimentos nuevos para que pruebe.

Asegúrate de que tu hijo come alimentos saludables, como los siguientes:

- Verduras y frutas
- Carne de vacuno, carne de ave, pescado y huevos
- Leche, queso y otros productos lácteos
- Cereales, arroz, patatas, panes y pasta

Una porción para un niño pequeño es aproximadamente un cuarto de la porción para un adulto.

En cuanto a las bebidas, un niño pequeño debería beber leche o agua. Intenta limitar o evitar el consumo de bebidas y alimentos azucarados.

¿Tienes preguntas? Consulta cualquier duda o problema con tu pediatra.

## La hora del juego con niños pequeños

Ayuda a tu hijo a mantenerse activo todos los días. La actividad regular puede ayudar a que tu hijo se mantenga sano.

No mantenerse activo puede generar problemas de peso y de salud. Estos son algunos consejos que permitirán a tu pequeño mantenerse activo:

- Dedicar tiempo a realizar actividades con tu hijo.
- Dale pelotas y juguetes que hagan que el ejercicio sea divertido.
- Escoge una actividad que sea adecuada para la edad de tu hijo y que disfrute.
- Correr, lanzar y atrapar objetos o caminar, son cosas divertidas para hacer con la familia.

Debes ser un modelo a seguir para tu hijo. Juega con él. Cuando tú disfrutas de las actividades y los deportes, hay más posibilidades de que ellos quieran hacer lo mismo.

¿Tienes preguntas? Consulta cualquier duda o problema con tu pediatra.

## Cuidados para el sol y niños pequeños

¿Sabías que 1 sola ampolla ocasionada por una quemadura solar puede aumentar el riesgo de que tu hijo padezca cáncer de piel en el futuro?

El sol es más perjudicial al mediodía. Busca una zona con sombra e intenta que no le dé el sol de forma directa.

Asegúrate de que tu hijo usa lo siguiente:

- Prendas ligeras que traspiren.
- Un sombrero o gorro que le cubra el rostro y la cabeza
- Gafas de sol para protegerse los ojos

Aplícale protector solar:

- Utiliza un protector solar con un factor de protección solar alto (FPS) y protección contra rayos ultravioleta (UVA) y rayos ultravioleta B (UVB) cada vez que tu hijo salga.
- Aplícale el protector solar 30 minutos antes de que salga.
- No olvides proteger las orejas, la nariz, los labios y la parte superior de los pies.

¿Tienes preguntas? Consulta cualquier duda o problema con tu pediatra.

## Vacunas y niños pequeños

Es importante que las vacunas de tu hijo estén actualizadas.

Para ayudar a evitar ciertas enfermedades, habla con el pediatra que atiende a tu hijo sobre las vacunas recomendadas para su edad. Estas son algunas preguntas que puedes hacerle al profesional sanitario sobre las vacunas de tu hijo:

- ¿Qué vacunas recibirá mi hijo?
- ¿Qué enfermedades ayudan a prevenir las vacunas?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de las vacunas y qué hago si ocurren?
- ¿Cuáles son los riesgos?
- ¿Cuándo debe volver mi hijo a que le pongan las siguientes vacunas?

Además, solicita un registro de las vacunas de tu hijo en el centro médico. Es posible que lo necesites para presentarlo en la guardería, campamentos y otras actividades.

¿Tienes preguntas? Consulta cualquier duda o problema con tu pediatra.

Para más información:

<http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/infancia/vacunaciones/programa/vacunaciones.htm>

## Visitas médicas del niño

Las visitas médicas de control del niño sano son una oportunidad para ponerse al día con las vacunas recomendadas y para ver cuánto ha crecido tu hijo.

Puedes llevar un registro de estas visitas. Solicita al pediatra que anote la altura, el peso y otras medidas del niño, así como las vacunas que reciba.

Este es también un buen momento para hacer las preguntas que tengas sobre los siguientes temas:

- La alimentación, el sueño y los hábitos de ir al baño de tu hijo
- Los comportamientos sociales
- Los desafíos en cuanto a la atención o el aprendizaje

Los bebés necesitan visitas médicas de control con frecuencia. Cuando el niño tiene 3 o 4 años de edad, se recomienda realizar visitas médicas de control todos los años.

Si el pediatra no te lo indica, pregúntale con qué frecuencia debes programar las visitas médicas de control del niño.

### Referencias:

1. **Siempre seguros, siempre protegidos, siempre en su sillita.** Página web de la Dirección General de Tráfico. <http://www.dgt.es/Galerias/seguridad-vial/educacion-vial/recursos-didacticos/infancia/2015/Sistemas-de-Retencion-Infantil-DGT.pdf> (Consultado el 30 de noviembre de 2015).
2. **4 claves para saber elegir la mejor silla infantil.** Página web de la Fundación Mapfre. <https://sillasdecoche.fundacionmapfre.org/infantiles/sillas-mas-seguras/como-elegir-silla/cuatro-claves/default.jsp> (Consultado el 30 de noviembre de 2015).
3. **¿A qué edad tienen que empezar a lavarse los dientes los niños?** Artículo en Página web de El Mundo. <http://www.elmundo.es/salud/2014/02/22/5307382cca47410a648b456f.html> (Consultado el 17 de diciembre de 2015).