



Consejos y recomendaciones en la infancia

3 / 6 años



1. Debe **aprender a nadar** lo antes posible, cerca de un adulto o un socorrista.
2. Deben **jugar bajo vigilancia**, con especial cuidado con columpios y toboganes.
3. Deben aprender a caminar por el lado interno de las aceras y **aprender a respetar** las normas de los peatones. Nunca se deben infringir las normas de tráfico delante de los niños.
4. En caso de **ingesta accidental** de productos de limpieza, cosmética o medicamentos, guardar el envase e intentar calcular la cantidad ingerida y acudir a Urgencias o ponerse en contacto con el Centro Nacional de Toxicología.



Instituto Nacional de Toxicología: 91 562 04 20.



En los viajes:

1. En el coche se emplearán siempre sistemas de retención infantil **homologados** y adaptados a su peso y/o estatura.

Asientos con ajuste de cinturón: conjunto de cojín y respaldo sin arneses propios, que utiliza el cinturón del vehículo ajustándolo a la altura necesaria.





En los viajes:

2. Cojín elevador con respaldo: **cojín y respaldo** que pueden separarse.

Utiliza el cinturón del coche, adaptando su altura a la del pequeño.



Alimentación y Hábitos alimentarios:

• La dieta debe ser variada, incluyendo cada día alimentos de distintos grupos:



• Es aconsejable la ingesta de **500ml de leche o derivados**.

• Se recomienda la ingesta diaria de **frutas y verduras**, así como evitar consumo de alimentos hipercalóricos con poco valor nutricional (**chuches, bebidas azucaradas...**)

• No es aconsejable el uso de **móviles, TV ni pantallas** durante las comidas. Y es fundamental un **control** en el acceso a las **nuevas tecnologías** según la etapa del niño.



Higiene:

• **Higiene dental**

Debe cepillarse los dientes **después de cada comida**, aproximadamente durante 3 minutos. Al terminar debe enjuagarse la boca y el cepillo y guardarlo seco.



Higiene:

· Hábitos de higiene

Lavado de manos antes de las comidas y después de usar el retrete.

Baño diario con limpieza de genitales, en las niñas desde la vulva hacia el ano.

Mantener las uñas cortas.



Sueño:

Es conveniente que se mantenga **la siesta** hasta los 4 años y si es posible más.

A los 5 años debería tener establecidas **buenas pautas de sueño**.



Vacunas

· Según calendario vigente

Reacciones adversa: Fiebre, dolor local transitorio en la zona de inyección, y nódulo cutáneo que puede persistir meses.

Tratamiento: Ibuprofeno o paracetamol.

