

EducaSaúde

Programa Educativo Municipal



Guía de Hábitos Saludables



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



Fundación
María José Jove

EducaSaúde

Programa Educativo Municipal



Guía de Hábitos Saludables

Publicación avalada por la Sociedad de Pediatría de Galicia



Edita: Ayuntamiento de A Coruña y Fundación María José Jove

Depósito Legal: C-1290-2014

ISBN: 978-84-697-0781-4

Imprime: Imprenta Mundo

Diseño, maquetación y producción:  OCTO

COORDINADOR:

Ángel López-Silvarrey Varela. *Doctor en Medicina. Pediatra*

AUTORES:

Araceli Álvarez Vidal. *Psicóloga*

Bárbara Iglesias López. *Enfermera*

Belén Ruso de Lago. *Psicóloga*

Carmen Murias Taboada. *Pediatra*

Concepción González López. *Matrona*

David Sánchez Arango. *Pediatra*

Julián Iglesias López. *Educador social*

Noelia González Leal. *Psicóloga*

Nuria Vázquez González. *Educadora social*

Pablo Martínez Abad. *Pediatra*

Patricia Candia Pérez. *Enfermera*

Índice

Prólogos	6
Carlos Negreira Souto. Alcalde de A Coruña	6
Felipa Jove Santos. Presidenta de la Fundación María Jose Jove	8
Francisco Mourelo. Concejel de Educación, Juventud y Deporte	10
Presentación	12
Dr. Ángel López-Silvarrey. Coordinador	12
Introducción	14
1 Área Médica	16
1.1. Alimentación	17
1.2. Actividad física, ejercicio y deporte	22
1.3. Enfermedades comunes	24
1.4. Higiene	28
1.5. Prevención de accidentes	30
2 Área Psicoeducativa	34
2.1. Estilos educativos y habilidades sociales	35
2.2. Consejos educativos	40
2.3. Vida escolar o ambiente escolar	47
2.4. Principios fundamentales de la educación	50
2.5. Afectivo-sexual	51
3 Área Social	56
3.1. Ocio y tiempo libre	57
3.2. Nuevas tecnologías	63
3.3. Prevención de adicciones	68

Prólogo

Educa Saúde es el fiel reflejo del compromiso social del Ayuntamiento de A Coruña con su comunidad educativa, y de nuestra preocupación por crear y desarrollar un programa de prevención y formación, que aborda la salud escolar de forma integral y enseña hábitos de vida saludable desde la infancia.

Un programa educativo que va ya por su cuarta edición y cuyo éxito está basado en la participación activa de nuestros escolares y sus familias, así como en el compromiso responsable del profesorado en todas las etapas educativas impartidas en esta ciudad.

Familias y docentes son determinantes en la transmisión y práctica de conductas saludables a los más jóvenes. En este sentido, estamos hablando de un programa educativo pionero en España que se constituye en referente y dinamizador de un plan estratégico municipal para la salud escolar en nuestros centros educativos, que se completa con los Juegos Escolares y el Deporte en el centro.

Desde el año 2012, han participado en los tres programas de este plan, 18.547 alumnas y alumnos coruñeses de todas las edades, matriculados en las Escuelas Infantiles Municipales, en los Centros de Educación Infantil y Primaria, en los Centros de Educación Especial y en los Institutos de Enseñanza Secundaria de nuestra ciudad.

Durante el curso escolar 2014/15, este programa seguirá realizándose con el apoyo y el aval científico de la Sociedad de Pediatría de Galicia, de la Fundación María José Jove y de un magnífico equipo multidisciplinar integrado por 15 miembros entre pediatras, enfermeras, matronas, psicólogos y educadores sociales.

Ahora, con la edición de esta guía, queremos dar un paso más y acercar a las familias los contenidos en detalle de este programa, porque ellas son fundamentales para que entre todos consigamos que nuestra población más joven llegue a la vida adulta con unos hábitos de vida saludables.

Carlos Negrreira Souto. Alcalde de A Coruña

Prólogo

Si a la especial sensibilización que tenemos en la Fundación María José Jove con los temas infantiles, se añade nuestro compromiso con la promoción del ocio y tiempo libre responsable y con la alimentación saludable, resulta evidente nuestro interés por participar en Educa Saúde, programa impulsado y desarrollado por el Ayuntamiento de A Coruña entre los escolares de la ciudad y en el que vemos fielmente reflejados estos principios. Y muestra de ello, es que nuestra Fundación participa activamente en él desde su primera edición.

El futuro de nuestros hijos depende, en gran medida, de sus actuales hábitos de vida, y por ello consideramos que esta publicación: una guía sencilla y de fácil lectura, será de gran utilidad a las familias, ya que les permitirá aplicar en casa los consejos que los escolares reciben en el colegio.

Es deber de los padres, de los educadores y también de los poderes públicos conseguir que nuestra población infantil tenga un estilo de vida sano y, si todos remamos en la misma dirección, habremos dotado de unas bases sólidas el futuro de unos niños que, muy pronto, aplicarán como adultos muchos de los hábitos adquiridos en su infancia.

Felipa Jove Santos. Presidenta de la Fundación María Jose Jove

Prólogo

Llegar a los escolares, a sus familias, a la sociedad. Ése es el objetivo que nos guía desde la primera edición de Educa Saúde, programa educativo del Ayuntamiento de A Coruña que promueve en niños y niñas de 0 a 12 años así como en los jóvenes estudiantes de secundaria, un estilo de vida sano por medio de una metodología activa, participativa y lúdica.

Un aspecto fundamental de este programa es la indispensable colaboración de la comunidad educativa, docentes y familias, cuya participación y compromiso es digna de reconocimiento, porque sólo con este trabajo en equipo podremos enseñar y practicar desde la infancia estos hábitos de vida saludables.

A punto de iniciar la cuarta edición, podemos sentirnos razonablemente satisfechos aún siendo conscientes de lo que resta por hacer. Avanzamos por el buen camino ya que en las tres ediciones precedentes, hemos atendido a 10.575 escolares y a 3.195 familias de las Escuelas Infantiles Municipales, Centros de Educación Infantil y Primaria y Centros de Educación Especial de la ciudad. Y todo ello, gracias a un experimentado equipo profesional que ha desarrollado este programa desde el año 2012, a lo largo de 2.188 horas en 34 centros educativos.

Un proyecto exportable a cualquier administración pública que quiera comprometerse con el presente y el futuro de la infancia. Un proyecto que pone en su punto de mira la salud presente y futura de las niñas y niños de nuestra ciudad. Un proyecto que integra la enseñanza y práctica de hábitos saludables y el fomento del deporte base, como parte de una herencia social que desde las instituciones debemos dejar a los más jóvenes, haciéndolos conscientes de que al cuidar su salud individual cuidan la salud de toda la comunidad.

En definitiva, una publicación que nos ayuda a ser mejores personas construyendo una ciudad más sana.

***Francisco Mourelo. Concejal de Educación, Deporte
y Juventud del Ayuntamiento de A Coruña***

Presentación

El programa Educa Saúde, promovido por el Ayuntamiento de A Coruña y por la Fundación María José Jove, nació con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de los niños coruñeses. A través de charlas y actividades dirigidas a los niños en horario escolar y a sus familiares en horario de tarde, se imparten contenidos relacionados con la salud en su sentido más amplio: físico, psíquico y social. Tras más de dos años de actividad y con la participación de más de 10.000 escolares y sus familias, la valoración de los profesores y de los padres ha sido muy positiva.

Esta publicación representa un paso más. Se ha diseñado un libro en formato de pregunta respuesta, lo que facilita su lectura, y se han seleccionado las preguntas teniendo en cuenta los temas que los profesionales han considerado de mayor interés y aquellos a los que los padres han dado más relevancia en las sesiones.

La guía ha sido elaborada por el equipo de profesionales del Educa Saúde: dos enfermeras, cuatro pediatras, tres psicólogas, dos educadores sociales y una matrona. Un equipo con amplios conocimientos y experiencia en la educación para la salud, que ha trabajado con el criterio de incluir conceptos comprensibles y rigurosos. Los avales concedidos por la Sociedad de Pediatría de Galicia a los contenidos del Educa Saúde y a esta publicación certifican su calidad científica.

En nombre de todo el equipo, agradezco la iniciativa de las entidades promotoras y la confianza prestada. Animamos a los padres a una lectura reposada de este libro y les aconsejamos vivamente profundicen en cada cuestión a través de los apartados “saber más”, con la seguridad de que cuanto más aprendan y conozcan, más podrán hacer para mejorar la salud actual y futura de sus hijos.

“Es mejor prevenir que curar”

Ángel López-Silvarrey Varela

Doctor en Medicina. Pediatra. Coordinador del Programa Educa Saúde

Introducción

¿Qué es la salud?

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud se define como el estado de bienestar físico, psíquico (mental) y social de una persona. Son básicos para nuestra salud la alimentación, el descanso, el ejercicio, el equilibrio mental y emocional, la relación con los demás, y la integración en la sociedad.

- Para valorar la salud de una persona es necesario considerar por igual el aspecto físico, el psíquico y el social. Todos son importantes.

- Los padres y en general la familia, son los primeros responsables del cuidado de la salud de un niño.

-La educación para la salud y el ejemplo de los progenitores, determinan que los hábitos del niño sean más o menos saludables a lo largo de su vida.



Área Médica

- ▶ Bárbara Iglesias López. *Enfermera*
- ▶ Patricia Candia Pérez. *Enfermera*
- ▶ Carmen Murias Taboada. *Pediatra*
- ▶ Pablo Martínez Abad. *Pediatra*
- ▶ David Sánchez Arango. *Pediatra*

1.1. ALIMENTACIÓN

¿Es importante cuidar la alimentación de mi hijo?

Que su hijo tenga una alimentación completa y equilibrada determinará en gran medida su buen estado de salud y la prevención de enfermedades. Están permitidos todos los alimentos, pero en la proporción adecuada que es específica para cada uno de ellos.

■ **Lo más importante es que aprenda a comer saludablemente. Nuestro ejemplo es primordial, ya que los niños aprenden por imitación. Esto creará hábitos dietéticos saludables, que son para toda la vida.**

■ **Para alcanzar una dieta sana, lo más importante es que sea completa, variada y equilibrada.**

■ **Es normal que los niños pasen fases en que disminuye su apetito. La cantidad será la que él decida, siempre que su evolución y desarrollo son adecuados. No le fuerce a comer.**

■ **Si tiene alguna duda sobre su evolución y desarrollo, consulte y siga las instrucciones del pediatra.**

📖 **Saber más:** <http://www.feacab.org/trastornos-del-comportamiento-alimentario/>

Fuente: www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion

¿Cuáles son los grupos de alimentos más importantes?

Distinguimos varios grupos de alimentos, todos son necesarios. Las proteínas forman los tejidos, anticuerpos, enzimas, etc; están muy presentes en lácteos, carne, huevos y pescado. Los hidratos de carbono proporcionan energía; están presentes en patatas, legumbres, frutos secos, pan pasta, cereales, azúcares. Los lípidos (grasas y aceites) tienen varias funciones: estructural, reserva energética y regulan muchos procesos en el organismo. Las vitaminas, los minerales y la fibra, ayudan a utilizar adecuadamente los anteriores; están muy presentes en verduras, hortalizas y frutas.

■ **Ningún alimento contiene todos los nutrientes, es necesario combinarlos.**

■ **Si hace una dieta muy variada asegurará el aporte de todos.**

📖 **Saber más:** <http://adaner.org/ayudas/recomendaciones>

Fuente: www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/dietas/GruposAlimentos.asp

1.1. ALIMENTACIÓN

¿Qué debe comer mi hijo cada día?

Una alimentación completa, muy variada y con las adecuadas proporciones de cada alimento. La dieta mediterránea es un buen ejemplo de comida sana. Consiste en comer a diario vegetales, cereales y más aves y pescado que carne roja. Aceite de oliva y poca sal.

- Evite la comida precocinada y con grasas saturadas (lea las etiquetas). Cocine más veces a la plancha, en el horno, por cocción o al vapor y menos fritos.
- Es importante cuidar las proporciones de cada alimento. La pirámide de la alimentación le ayudará a conocerlas.

➤ Saber más: www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion/saber-mas-para-comer-mejor-comer-en-familia

Fuente: "https://aepap.org/sites/default/files/alimentacion_2-18a.pdf"

¿Qué es la pirámide de la alimentación?

La pirámide de la alimentación es un gráfico diseñado para indicar de forma simple qué alimentos, y en qué proporciones se deben consumir para conseguir una dieta equilibrada. Incluye todos los grupos de alimentos, sin restringir ninguno.

- El tamaño de una ración varía según las necesidades de cada uno. Evidentemente está muy condicionada por la edad, el gasto energético (actividad física) y las características individuales. Lo más importante es observar en la pirámide, la proporción y frecuencia que corresponde a cada alimento.
- Vea con detenimiento la pirámide y tenga en cuenta la proporción de cada alimento a la hora de elaborar la dieta familiar.

➤ Saber más: [www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/004DD7F111F0F31DC12575E6003BF9B2/\\$FILE/piramide_IMPR_reduc.pdf?OpenElement&lang=1](http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/004DD7F111F0F31DC12575E6003BF9B2/$FILE/piramide_IMPR_reduc.pdf?OpenElement&lang=1)

Fuente: www.naos.aesan.msps.es/csymb/piramide/



1

Dulces, bebidas azucaradas y bollería industrial **USO OCASIONAL**
Grasas y aceites **POCA CANTIDAD**

2

Lácteos: leche, yogurt y queso (proteínas) **2/3 PORCIONES AL DÍA**
Carne, pescado, huevos (proteínas) **2/3 PORCIONES AL DÍA**

3

Frutas (Vitaminas, fibra y sales minerales) **3/5 PORCIONES AL DÍA**
Verduras (Vitaminas, fibra y sales minerales) **2/4 PORCIONES AL DÍA**

4

Pan, cereales, arroz y pasta (hidratos de carbono) **6/11 PORCIONES AL DÍA**

1.1. ALIMENTACIÓN

¿Hay que dar suplementos alimenticios o de vitaminas?

Las vitaminas y otros nutrientes se encuentran en distintas proporciones en los alimentos. Nuestro organismo no las puede fabricar y son indispensables. En cada alimento prevalece una u otra, por eso la dieta debe ser variada, incluyendo verduras y frutas no elaboradas.

- Realizando una dieta completa y muy variada se asegura el aporte adecuado de vitaminas y minerales, por lo que el uso de complementos es innecesario en condiciones normales.
- Sólo deben darse por indicación de su médico.

➤ Saber más: <http://enfamilia.aeped.es/temas-salud/vitaminas>

Fuente: www.familiaysalud.es/medicinas/farmacos/suplementos-nutricionales

¿Qué le doy de beber a mi hijo?

El agua es la mejor bebida en todas las edades. Debemos considerarla un elemento indispensable en la alimentación. Se recomienda beber entre 5-8 vasos de agua al día.

- En situaciones de gasto más elevado como días calurosos, procesos febriles, deporte, o durante los catarros se debe insistir en la ingesta de agua.
- Zumos envasados y refrescos contienen cantidades importantes de glucosa o gas, que los hace poco recomendables.
- La leche debe considerarse un alimento y asegurar sus requerimientos mínimos, pero no debe ser usada como bebida habitual.

➤ Saber más: [www.nutricion.org/publicaciones/revistas/NutrClinDietHosp08\(28\)2_3_19.pdf](http://www.nutricion.org/publicaciones/revistas/NutrClinDietHosp08(28)2_3_19.pdf)

Fuente: <http://enfamilia.aeped.es/vida-sana/bebidas-sanas-para-ninos>

1.1. ALIMENTACIÓN

¿Qué importancia tiene el desayuno? ¿Cómo debe hacerlo?

El desayuno es la comida más importante del día y debería cubrir un 25% de las necesidades calóricas diarias. La falta de energía, tras el ayuno nocturno, seguida de un mal desayuno, condiciona un bajo rendimiento físico, mental y escolar. También aumenta el riesgo de ser obeso en el futuro.

- **Un desayuno completo comprende un lácteo, un cereal (en cualquiera de sus formas: pan, cereales, etc.) y una fruta (una pieza entera o zumo natural). Se pueden añadir otros complementos como embutidos con poca grasa.**

➤ Saber más: www.eufic.org/index/es/

Fuente: www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion/el-desayuno-una-comida-muy-importante

¿Cómo debe comer mi hijo?

Hacer 5 comidas al día, es lo ideal. Tres principales (desayuno, comida y cena), un almuerzo a media mañana y una merienda por la tarde. En estas dos últimas lo mejor es una fruta fresca o un bocadillo (evitar zumos envasados, bollería y picar entre horas).

- **Los niños aprenden a comer por imitación. Es mejor comer despacio, masticando bien, sentados en la mesa, con la familia y sin tele.**
- **Ofrecer sin obligar. Deje a su hijo decidir cuánto quiere comer, en condiciones normales es la cantidad que su cuerpo necesita. Usted procure que la dieta sea completa, variada y con las proporciones de alimentos adecuadas.**
- **La comida no es un castigo, ni tampoco debe ser un premio.**

➤ Saber más: www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion/saber-mas-para-comer-mejor-comer-en-familia

Fuente: www.naos.aesan.msc.es/naos/ficheros/investigacion/publicacion2limentacionNinos.pdf

1.2. ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO Y DEPORTE

¿Mi hijo realiza actividad física suficiente para su edad?

La actividad física es tan necesaria como la alimentación y el sueño. Abarca el ejercicio (actividad planificada, estructurada y repetitiva) y el deporte (diferentes disciplinas con unas normas que regulan su práctica y la competición individual o en equipo). Cuando hablamos de actividad física debemos considerar, además del ejercicio y el deporte, aquella que realizan los niños de forma espontánea y que implica movimiento corporal como jugar, correr, ir en bici...

- Al menos una hora al día de actividad física para niños de 5 a 17 años.
- Motivarlos desde pequeños para que crezcan con el hábito de mantener una vida con actividad física suficiente.
- En los más pequeños favorecer su actividad física natural (ocio activo, aire libre, parque...) y a medida que van creciendo promover las actividades físicas en grupo (deporte, baile...).
- Los niños y niñas activos físicamente tendrán músculos y huesos más fuertes, así como menos probabilidades de sobrepeso y otras enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

➤ Saber más: www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es

Fuente: <http://redsalud.uc.cl/>



1.2. ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO Y DEPORTE

¿Qué le aporta el deporte a mi hijo?

El deporte es un juego o actividad con un reglamento que regula su realización o competición. La práctica de una disciplina deportiva implica actividad física, resulta muy educativa por la necesidad de aceptación de unas reglas, y adiestra a los niños en sus relaciones e integración con compañeros y competidores. Se ha demostrado que los niños que practican deporte son más sanos, duermen mejor y pueden enfrentar los desafíos físicos y emocionales con mayor eficacia.

- Conocidos sus beneficios se recomienda adquirir el hábito del deporte desde edades tempranas. Esto favorecerá su práctica en la adolescencia y durante el resto de la vida.
- Se recomienda no encasillarlos en un único deporte: deben conocer y practicar diferentes disciplinas. Les permitirá elegir mejor y adquirir múltiples habilidades.
- La actividad deportiva debe ser saludable y divertida. La competición debe mantener este carácter lúdico. No se debe presionar a un niño para que haga lo que a nosotros nos gustaría haber hecho.

➤ Saber más: <http://enfamilia.aeped.es/vida-sana/actividad-fisica-en-ninos-es-salud>

Fuente: //redsalud.uc.cl\ucchristus • kidshealth.org



1.3. ENFERMEDADES COMUNES

¿Qué debo saber sobre el sobrepeso y la obesidad?

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Se valora con diferentes medidas. La que más se usa es el índice de masa corporal que los profesionales comparan con otras personas de la misma edad y sexo. Los niños obesos tienen más riesgo para sufrir problemas de colesterol, diabetes, hipertensión, fracturas y problemas cardiovasculares y respiratorios. La obesidad en la infancia determina lo que ocurre en la edad adulta, asociándose a una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad.

- El sobrepeso y la obesidad infantil son muy frecuentes y están aumentando.
- Representan una enfermedad en sí, y aumentan muy notablemente el riesgo de enfermedad presente y futura. Necesitan tratamiento como haríamos con cualquier otra enfermedad.
- Siga los controles de salud previstos por su pediatra en toda la infancia y adolescencia. Cumpla fielmente sus recomendaciones. Es una buena forma de prevenir este problema.

➔ Saber más: www.naos.aesan.msssi.gob.es
www.guiadelnino.com/salud/

Fuente: www.who.int/nutrition/es/



1.3. ENFERMEDADES COMUNES

¿Por qué se genera la obesidad?

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad, es un desequilibrio energético entre las calorías que tomamos (alimentación) y que gastamos (actividad física).

Qué podemos hacer si ya existe sobrepeso u obesidad:

- **Es imprescindible el seguimiento de un profesional sanitario. Siga fielmente sus consejos. Cada caso se debe afrontar de forma individual.**
- **Posiblemente le recomendará:**
 - **Organizar las comidas:** Planificar adecuadamente la alimentación revisando los horarios (no comer entre horas...), las proporciones (ver pirámide de alimentos) y si es necesario las cantidades.
 - **Limitar la ingesta energética procedente de las grasas, aumentar el consumo de frutas y verduras, así como limitar los azúcares refinados (bollería industrial, chuches...).**
 - **Aumentar la actividad física diaria.**
- **No busque atajos: no existen dietas ni remedios milagrosos. El éxito del tratamiento depende de la constancia en el seguimiento de los consejos de los profesionales sanitarios.**

📖 **Saber más:** Agencia Española de seguridad alimentaria y Nutrición. Estrategia Naos. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Madrid, 2005

Fuente: www.who.int/nutrition/es/

¿Qué debemos saber sobre los trastornos de la alimentación?

Las formas más frecuentes son la anorexia y la bulimia. Afectan a personas de cualquier sexo y edad. Es característico de la anorexia un adelgazamiento excesivo, tener una imagen distorsionada del cuerpo y una baja autoestima. Tienen obsesión con el control de la alimentación y el peso. A menudo asocian otros problemas como depresión o ansiedad. En el caso de la bulimia, se alterna esto con atracones que van seguidos de conductas para perder peso rápidamente (vómito, laxantes, diuréticos, ejercicio excesivo).

1.3. ENFERMEDADES COMUNES

- Es muy importante la identificación temprana ya que permite abordar y solucionar el problema más fácilmente. Ante la sospecha debemos consultar sin demora.
- En una situación de este tipo es fundamental ofrecer apoyo y cariño, pero necesariamente consultar con los especialistas correspondientes.
- El tratamiento de los trastornos de la alimentación debe ser multidisciplinar (endocrino, psiquiatra, psicólogo, pediatra, ginecólogo...). Consulte con su médico o pediatra y le orientará.

➤ **Saber más:** <http://www.feacab.org/trastornos-del-comportamiento-alimentario/>

Fuente: www.familiaysalud.es/search/node/anorexia

¿Qué hacer para prevenir un trastorno de la alimentación?

El origen es multifactorial, influyendo aspectos psicológicos, familiares y sociales.

- Algunos hábitos pueden ayudar a su prevención: comer variado, acompañado o en familia, hacer ejercicio a diario, conocer y opinar de las tendencias sociales y de cómo influyen en la sociedad.
- Debemos de favorecer la autoestima, enseñando a discutir y tolerar opiniones contrarias.

➤ **Saber más:** <http://adaner.org/ayudas/recomendaciones>

Fuente: www.familiaysalud.es/salud-joven/mi-mente/bulimia

¿Qué es una gastroenteritis?

Es un cuadro agudo de diarrea, de duración limitada, que puede ir acompañado de vómitos, dolor de cabeza, dolor abdominal y fiebre. La deshidratación es la complicación más frecuente que hay que evitar. Un niño deshidratado está postrado, sin lágrimas, con los ojos hundidos, la lengua seca, no orina y siente sed.

- Consulte necesariamente con el pediatra si su hijo es menor de 6 meses, padece enfermedad crónica, tiene algún signo de deshidratación, no para de vomitar, tiene sangre en las heces, dolor abdominal intenso o diarrea persistente.
- Si existe riesgo de deshidratación (diarrea intensa o acompañada de vómitos), debe administrarle suero de rehidratación oral (de farmacia). No use bebidas energéticas.

➤ **Saber más:** <http://familiaysalud.es/nos-preocupa-que/gastroenteritis>

Fuente: Padilla Estaban ML, García Rebollar C, de la Fuente García MA. Diarrea en la infancia. AMF. 2013;9(5):282-286

1.3. ENFERMEDADES COMUNES

¿Qué debemos saber sobre la fiebre?

La temperatura del cuerpo es normal hasta 37 grados en axila o ingle y hasta 38 grados en recto, boca u oído. La fiebre habitualmente es un mecanismo de defensa ante una agresión externa (virus, bacterias), generalmente por procesos benignos. Sin embargo la fiebre alta que no responde a los antitérmicos, sobre todo si el niño tiene afectación del estado general tras la administración de los mismos, es motivo de consulta urgente para excluir procesos más graves.

- **Consulte con urgencia al pediatra si su hijo está confuso, quejoso o postrado, es menor de 3 meses, tiene dificultad para respirar o para flexionar la cabeza, le aparecen manchas en la piel de color morado, convulsiones, vómitos y diarrea persistentes o algún signo de deshidratación.**

➤ **Saber más:** <http://familiaysalud.es/nos-preocupa-que/fiebre>

Fuente: Fernández Cuesta MA, Fiebre y convulsiones febriles. AMF. 2013;9(5):263-269

¿Qué es un catarro?

Infección de las vías respiratorias altas que se manifiesta por fiebre (a veces alta), tos, mocos nasales, dolor de garganta, dolor de cabeza y malestar general. Habitualmente evoluciona hacia la curación sin necesidad de medicación específica. Se contagia por las secreciones que se expulsan al toser/hablar y por las manos/objetos contaminados.

- **No está indicado el uso de antibióticos al ser causado por un virus, salvo indicación de su médico cuando sospeche alguna complicación.**
- **Consulte necesariamente al pediatra si su hijo es menor de 3 meses, tiene fiebre de mas de 3 días, está postrado, tiene dificultad para respirar o presenta cualquier otro signo de alerta de la fiebre.**

➤ **Saber más:** <http://familiaysalud.es/search/node/catarro>

Fuente: Ugarte Libano R. Tratamiento del catarro. Evidencia científica. AnPediatrContin. 2013;11(4):197-203.

1.4. HIGIENE



¿Cómo cuido los dientes de mi hijo?

Las bacterias convierten los restos de alimentos en ácidos que con la saliva forman la

placa bacteriana, la cual se adhiere a los dientes disolviendo el esmalte y produciendo caries, infección y pérdida de dientes.

■ Procure que su hijo se cepille los dientes y la lengua después de cada comida (incluida la merienda) desde que brote el primer diente. Enséñele a usar seda dental cuando sea capaz de hacerlo y a mantener una dieta adecuada, sin azúcares, masticando bien.

■ Una vez al año llévelo a revisión al dentista.

➤ Saber más: <http://enfamilia.aeped.es/search/content/dientes>

Fuente: www.odontologiapediatrica.com/protocolo_de_la_academia_europea_consenso_europeo



¿Qué importancia tiene el lavado de las manos?

El lavado de manos es la medida más importante para evitar las infecciones. Más del 80% se transmiten por las manos.

■ Debemos lavarnos las manos con agua y jabón:

- Antes y después de manipular la comida, de manipular una herida o de estar con una persona enferma.

- Después de usar el retrete o ayudar a limpiarse a un niño, de sonarse los mocos, de toser o estornudar sobre las manos y de jugar con una mascota.

■ Cepillar bajo las uñas elimina gran parte de la suciedad que hay en las manos.

➤ Saber más: [www.unicef.org/lac/Preguntas\(1\).pdf](http://www.unicef.org/lac/Preguntas(1).pdf)

Fuente: www.aepap.org/familia/lavamos.htm

1.4. HIGIENE

¿Cómo elegir una mochila?

La mochila ideal es ligera, con una cinta para cada hombro y una espalda acolchada. Pueden tener ruedas, aunque son incómodas en las escaleras. Transportarlas de forma incorrecta, produce problemas en la espalda, músculos, articulaciones y causa dolor.

- Recuerde esta información en el momento de compra de las mochilas.
- El peso cargado no debe superar el 10% del peso del niño.
- Se debe llevar centrada en la espalda, utilizando las dos cintas de los hombros y con las cosas más pesadas en la parte inferior. Elimine aquello que no se va a utilizar.

📄 Saber más: www.fapa.es/index.php?m=Documentos&op2=descargar&did=58

Fuente: <http://enfamilia.aeped.es/vida-sana/mochilas-escolares>

¿Es importante dormir bien?

El sueño tiene función reparadora, en él se produce síntesis de proteínas y secreción de hormona de crecimiento. Si es inadecuado puede provocar trastornos del aprendizaje y de conducta. Las horas de sueño varían con la edad. Padecen insomnio el 20-30% de los niños, normalmente por malos hábitos adquiridos.

- Acuéstelo a la misma hora, evite excitantes y dele una cena ligera y temprana.
- Hable con él, léale un cuento en ambiente silencioso, evite ordenador y TV en su habitación.
- En los niños pequeños puede utilizar objetos de transición/fetiche (peluche).
- En los mayores hay que conservar los buenos hábitos adquiridos en la pequeña infancia, manteniendo con constancia horarios y hábitos adecuados.

📄 Saber más: <http://familiaysalud.es/search/node/sueño>

Fuente: www.guiasalud.es/GPC/GPC_489_Trastomo_sueño_infadol_Lain_Entr_compl.pdf

1.5. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

¿Puedo hacer algo para prevenir los accidentes en casa?

La mayoría de accidentes son previsibles y, por tanto, susceptibles de prevención. La edad del niño, su desarrollo psicomotor y el entorno habitual condicionan el tipo de lesión. Las principales son: traumatismos, lesiones por cuerpo extraño, intoxicaciones por fármacos o productos de limpieza, quemaduras y ahogamientos.

NORMAS BÁSICAS DE PREVENCIÓN

- Adecuar el espacio físico donde se encuentre el niño, limitando su acceso a peligros (como enchufes, cables, escaleras, ventanas...). Prepare su casa, pero también la de tíos, abuelos...
- No piense que el niño “todavía no es capaz de”. Prevea con anticipación lo que puede llegar a hacer.
- Explíquelo los riesgos, son capaces de entender todo si se utiliza un lenguaje a su medida.

📄 Saber más: www.aepap.org/previnfad/pdfs/previnfad_accidentes_domesticos.pdf. “Guía para la prevención de accidentes en la infancia” del Gobierno de Aragón, disponible en PDF accesible desde Google.

Fuente: LEAL QUEVEDO, F.J y col.: Preguntas de madres y padres. 5ª edición. Colombia: Editorial Médica Panamericana; 2006. http://www.spapex.es/psi/guia_actividades_preventivas_inf_adol.pdf

¿Cómo debe ir mi hijo en el coche?

El uso correcto de sistemas de retención infantil reduce la mortalidad y lesiones graves en caso de accidente. Debemos utilizar un sistema de retención infantil adaptado a su estatura y peso. Es la mejor protección que puede llevar nuestro hijo. Lo exige la ley.

- Desde el nacimiento hasta los 3 años no podrán viajar sin un dispositivo de retención homologado.
- Los mayores de 3 años que no alcancen 135 cm de altura deben utilizar dispositivos de retención y ocupar los asientos traseros.
- Entre 135 cm y 150 cm pueden utilizar indistintamente un dispositivo adaptado o el cinturón.

📄 Saber más: “La silla que cuida”, página de la DGT, disponible en PDF accesible desde Google. www.tenecesitanprotegeles.com

Fuente: www.race.es/-/Sistemas-de-Retencion-Infantil-2013

1.5. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

¿Cómo evito sustos mientras mi hijo juega?

Debemos estimular el juego pues es una actividad fundamental que ayuda a su desarrollo psicomotor, mental y social. Pero hemos de seguir unas pautas con el fin de prevenir y evitar accidentes derivados del mismo.

- Adecuar el espacio (evitar desniveles del suelo, zonas con enchufes, juguetes tirados por el suelo...).
- Proporcionar juguetes seguros (Marca CE), adaptados a su edad y desarrollo.
- Revisar regularmente los juguetes (piezas sueltas, rotas...).
- Los niños suelen jugar con los juguetes de formas inesperadas. Supervise su juego, para identificar un uso inadecuado.

↘Saber más: “Guía de seguridad de productos infantiles” Gobierno de España, disponible en PDF accesible desde Google. “Guía para la prevención de accidentes en la infancia” del Gobierno de Aragón, disponible en PDF accesible desde Google

Fuente: www.spapex.es/psi/guia_actividades_preventivas_inf_adol.pdf



1.5. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

¿Qué tengo que hacer ante un accidente?

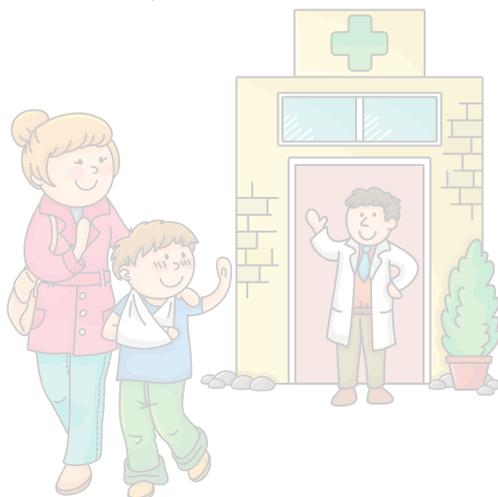
El 112 es un teléfono de asistencia inmediata, gratuito y de ámbito nacional, para pedir ayuda de los servicios públicos en situación de urgencia: emergencia sanitaria, extinción de incendios, salvamento, seguridad ciudadana y/o Protección Civil. Coordina la movilización de los recursos necesarios. Funciona en toda España.

3 PREMISAS FUNDAMENTALES EN CASO DE ACCIDENTE:

- Mantenga la calma. Cuide su propia seguridad.
- Haga seguro el lugar del accidente, es decir, elimine el peligro que lo originó y si no es posible, aléjese lo máximo posible de la fuente de peligro.
- Avise inmediatamente a los servicios de emergencia a través del 112. Memorice este número.

➤ Saber más: www.childsafetyeurope.org
M.Sengölge, J. Vincenten. Guía de seguridad de productos infantiles. Productos potencialmente peligrosos. Birmingham: Alianza Europea para la seguridad infantil. Eurosafe 2013

Fuente: "Manual de primeros auxilios del 061", disponible en PDF accesible desde Google. <http://www.112.es>



1.5. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

¿En qué situaciones de urgencia vital debo actuar de forma inmediata?

Mediante una valoración inicial podemos identificar situaciones que suponen una amenaza vital inmediata para el niño accidentado:

- **Respiración:** si falta, se debe restablecer de inmediato. Observe si algo obstruye las vías aéreas y libérelas. Si no es así deberán iniciarse las maniobras de reanimación.
- **Circulación sanguínea:** si falta el pulso, deberán iniciarse las maniobras de reanimación cardiopulmonar.
- **Estado de consciencia** (consciente/inconsciente).

EN ESTAS SITUACIONES:

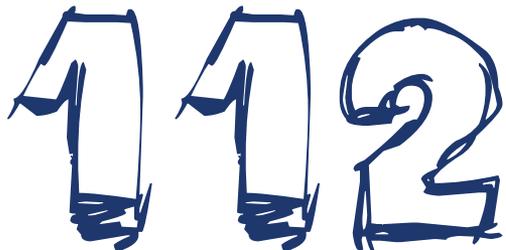
- Avise a los servicios de emergencia (112).
- Proceda a una actuación inmediata siguiendo las indicaciones del 112.
- Estos vídeos pueden ayudarle a salvar la vida de sus hijos o de algún otro niño. Por favor, es importante que los visualice:

• www.youtube.com/watch?v=dypSiHGx30 "www.youtube.com/watch?v=dypSiHGx30"

• **Atragantamiento:** www.youtube.com/watch?v=MfjE6TkHJSg

➤ Saber más: Manual de primeros auxilios del 061", disponible en PDF accesible desde Google.

Fuente: "Manual de primeros auxilios del 061", disponible en PDF accesible desde Google.



Área Psicoeducativa

- ▶ Araceli Álvarez Vidal. *Psicóloga*
- ▶ Belén Ruso de Lago. *Psicóloga*
- ▶ Noelia González Leal. *Psicóloga*
- ▶ Concepción González López. *Matrona*



2.1. ESTILOS EDUCATIVOS Y HABILIDADES SOCIALES

¿Cuál es el papel de la familia en la educación?

El padre y la madre son los responsables de la educación y no deben delegar responsabilidades en la escuela. Es muy importante conocer la etapa del desarrollo de los niños para evitar la falta de comprensión y el "exceso" de atención a las conductas difíciles.

- La imitación es la principal fuente de aprendizaje: el padre y la madre son sus modelos.

- Los padres son responsables de su desarrollo pero no culpables.

- Los abuelos suponen un fundamental soporte emocional de la familia y refuerzan la autoestima de sus nietos.

➤ Saber más: www.guiainfantil.com

Fuente: RODRIGO Y PALACIOS Familia y desarrollo humano. Ed Alianza Madrid 2000



¿Existen diferentes estilos de padres y madres?

En la mayoría de las clasificaciones se recogen estos cuatro: autoritario (exige obediencia, apenas da cariño), permisivo (mucho cariño, poca o nula exigencia), sobreprotector (poca o nula autonomía y exigencia) y democrático (combina cariño, diálogo, exigencia y autonomía).

- El encasillarse en los tres primeros estilos puede provocar problemas de comportamiento y conductas poco saludables.

- Los menores deben tomar responsabilidad y decisiones en su día a día para convertirse en adultos autónomos.

➤ Saber más: www.desarrolloinfantil.net

Fuente: VASTA, R Psicología Infantil Ed Ariel. Barcelona, 2001

2.1. ESTILOS EDUCATIVOS Y HABILIDADES SOCIALES

¿Debemos poner normas/límites a los niños?

Es fundamental que el padre y la madre pongan normas adecuadas para cada edad. Su experiencia previa y sus valores determinarán cuales son importantes y aumentarán su complejidad a medida que el niño crezca. Un exceso de normas disminuyen la autoestima y de adultos podrán ser sumisos o rebeldes. Tener pocas normas disminuye la autoestima y de adultos no sabrán enfrentarse a los problemas.

- Los niños necesitan normas para sentirse seguros.
- Debemos intentar combinar firmeza en el mantenimiento de las normas de aquello que consideramos más importante, con cierta flexibilidad en aquellas referidas a aspectos más secundarios.

➔ Saber más: www.guiainfantil.com

Fuente: Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia. PAPALIA et al. Ed Mc Graw Hill México 2005

¿Por qué premiar a los niños?

En las relaciones con los niños funciona mejor la educación en positivo. Si queremos disminuir una conducta negativa debemos fijarnos más en las conductas que hagan bien al mismo tiempo que prestaremos menos atención a las que queremos eliminar.

- Los niños persiguen fundamentalmente llamar la atención.
- Las conductas buenas o malas que atendemos son las que perduran.
- Debemos reforzar las conductas positivas mediante elogios y no con premios materiales.

➔ Saber más: www.guiainfantil.com

Fuente: Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia. PAPALIA et al. Ed Mc Graw Hill México 2005

¿Cómo debe ser el castigo efectivo?

El castigo es una consecuencia desagradable. Se utiliza a continuación de una acción/conducta con el objetivo de que ésta desaparezca. Para que sea efectivo se recomienda: avisar antes de aplicar el castigo, enseñar comportamientos alternativos y elogiar comportamientos que queremos que se repitan.

2.1. ESTILOS EDUCATIVOS Y HABILIDADES SOCIALES

- El castigo debe ser inmediato y adaptado a la edad del menor.
- Aplicar castigos que se puedan cumplir.
- Se deben mantener los castigos que se deciden.
- Se aplica a conductas concretas y de forma excepcional.

↘ Saber más: www.guiainfantil.com

Fuente: OLIVARES, J Técnicas de modificación de conducta. Ed: Biblioteca Nueva 2001

¿Son necesarias las rutinas?

Hay diferentes teorías en torno a este tema pero la más aceptada actualmente por la mayoría de los profesionales es que son muy importantes en la vida del ser humano.

Los niños se sienten más tranquilos y seguros cuando tienen horarios y rutinas en su vida. Esto también afecta a todos aspectos de la vida cotidiana.

- Debemos iniciar las rutinas desde el nacimiento del niño.
- Se pueden alterar en ocasiones especiales.
- Afectan a aspectos como el sueño y la alimentación.

↘ Saber más: www.ceapa.es

Fuente: ZABALZA, M.A. Didáctica de la Educación Infantil. Ed. Narcea Madrid 2010

¿Sólo hay un tipo de inteligencia?

Existe controversia al respecto. Según la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner existen 8 inteligencias: lingüística, matemática, visual-espacial, corporal, naturalista, musical, intrapersonal e interpersonal (de la suma de estas dos últimas surge la inteligencia emocional).

- Cada persona tiene facilidad en una o más de estas inteligencias.
- Todas son importantes.
- Desarrollar y crecer en lo que se nos da bien tiene consecuencias positivas para la autoestima.

↘ Saber más: www.psicoactiva.com

Fuente: VASTA, R Psicología infantil. Ed Ariel. Barcelona, 2001

2.1. ESTILOS EDUCATIVOS Y HABILIDADES SOCIALES

¿Qué es la autoestima y cómo mejorarla?

Es la valoración que hacemos de nosotros mismos a través de lo que hacemos y de los mensajes que nos transmite la gente de nuestro entorno. Para mejorarla deben tener autonomía (vestirse o comer solos), responsabilidad y apoyo en situaciones de fracaso. Permitirles que realicen actividades por sí mismos y no sobreprotegerles.

- Evitar etiquetar a los niños: “Eres malo”.
- Si esperas un mal comportamiento de tu hijo favorecerás que ocurra.
- Apuntarlos en actividades que les gusten.
- Las expectativas del padre y de la madre influyen en el comportamiento de los hijos.

➔ Saber más: www.webconsultas.com

Fuente: VASTA, R. Psicología infantil. Ed Ariel. Barcelona, 2001

¿Cómo mejorar las habilidades sociales?

Son maneras adecuadas de relacionarse. Se aprenden por medio de la observación, principalmente de la familia. Algunas son: la mirada, el turno de palabra y el tono de voz. Estilos comunicativos: agresivo (impone criterio), pasivo (no defiende criterio) y asertivo (expresar criterio, respetando a los demás).

- El padre y la madre deben usar las habilidades sociales para que los menores las repitan.
- No gritar si no quiero que mi hijo grite.

➔ Saber más: www.educapeques.com

Fuente: CABALLO, V. Manual de evaluación y tratamiento de las habilidades sociales. Ed: Siglo XXI 2005

2.1. ESTILOS EDUCATIVOS Y HABILIDADES SOCIALES

¿Aprenden los niños cuando juegan?

El juego es una de los principales vehículos para el aprendizaje ya que los niños aprenden a través de sus propias actuaciones y por imitación. En el juego individual aprenden los tamaños, los colores...y como funcionan las cosas que le rodean.

En el juego en grupo aprenden normas de convivencia, esperar turnos, habilidades para la vida cotidiana...

- El padre y la madre deben no solo cuidar sino también jugar con los niños.
- Ayuda a desarrollar la imaginación y la creatividad.
- Proporciona alegría y felicidad.

➤ Saber más: www.efodor.com

Fuente: GARVEY, C. El juego infantil. Ed Morata. Madrid, 1981

Tabla desarrollo evolutivo

■ Embarazo	Se inicia la respuesta a estímulos sensoriales y la capacidad de aprender y recordar.
■ 0-3 años	Etapa de crecimiento máximo. El movimiento y los sentidos son la fuente principal de aprendizaje. Dominio del gateo, pinza y deambulación, e inicio del lenguaje. Es egocéntrico y tiene explosiones de agresividad física (rabiets). Sociabilidad con los adultos e inicio con los iguales al final de esta etapa.
■ 3-6 años	Consolidación del lenguaje y control postural. Paso de la agresividad física a la agresividad verbal. Consolidación de la relación con iguales: aparece un mejor amigo. Padre y madre son omnipotentes. Empieza a poder ponerse en el lugar del otro.
■ 6-9 años	Inicia la consolidación emocional. Padre y madre ya no son omnipotentes y necesitan otros intereses además de los familiares: amigos, cole... Quiere ser bueno y se inicia la mentira elaborada y el miedo a la muerte.
■ 9-12 años	Cambios físicos que determinan cambios emocionales: irritabilidad, rechazo del adulto responsable (padres, profesores..) pero busca un cómplice (tíos, amigos de los padres..) Sus iguales son lo más importante tanto para compartir como para rechazar.

2.2. CONSEJOS EDUCATIVOS

¿Cómo influyen los tres primeros años en el desarrollo?

Es el periodo de adquisiciones básicas: se inician todas las capacidades (lenguaje, cognición, motricidad...) así como la autonomía, el autoconcepto, el autocontrol, las emociones... aspectos algunos de ellos irrecuperables si no se desarrollan de forma adecuada en esta etapa.

■ El objetivo es aprovechar su potencial creando un ambiente rico en estímulos pero sin sobre-estimularle.

■ Es fundamental enseñarles a expresar y reconocer las emociones (tristeza, alegría, enfado...).

➤ Saber más: www.cosasdelainfancia.com

Fuente: BURTON L, WHITE.
 Los tres primeros años de vida.
 Ed Vergara, 1985



¿Cómo podemos potenciar el vínculo afectivo con los niños?

El niño, desde que nace, utiliza los sentidos para relacionarse con lo que le rodea.

Los contactos piel con piel y con la mirada entre el niño-adulto son indispensables para su desarrollo y para fortalecer el vínculo afectivo con los demás. Esto perdurará el resto de su vida.

■ A través del masaje adquiere un mayor conocimiento de sí mismo, de su cuerpo y de sus sensaciones.

■ El masaje fortalece el vínculo afectivo.

■ Si el vínculo afectivo es adecuado se sienten más seguros y sus relaciones futuras así como las habilidades sociales mejoran.

➤ Saber más: www.educapeques.com

Fuente: STERN, D La primera relación madre-hijo.
 Ed Morata . Madrid,1983.

2.2. CONSEJOS EDUCATIVOS

¿Cómo debemos establecer hábitos de sueño?

Aunque hay diferentes opiniones, la mayor parte de los profesionales recomiendan que desde los primeros meses de vida se aprenda a distinguir entre día y noche. Su adquisición temprana será decisiva para su desarrollo físico y psíquico.

- Es recomendable realizar rutinas que le indiquen que es el momento de dormir: nana, cuento, muñeco.
- El sueño diurno se mantendrá en los primeros años mientras sea posible.
- Si durante el día no atendemos adecuadamente a nuestro hijo demandará nuestra atención durante la noche.
- Si les damos atención durante el día no la demandarán por la noche.

➤ Saber más: www.serpadres.es

Fuente: ALONSO ORTIZ T La crianza: hábitos y pautas para su atención temprana. Fund Santamaría. Madrid, 1996

¿Cómo debemos establecer hábitos de alimentación?

La mayor parte de los profesionales recomiendan establecer un horario estable, no comer entre horas y una alimentación atractiva a la par que saludable. Debemos asociarle hábitos de higiene adecuados.

- Debemos realizar al menos una comida al día en familia.
- El momento de la comida debe ser agradable para aprender a disfrutarlo.
- Evitaremos usar elementos ajenos a la comida (televisión, juguetes...).

➤ Saber más: www.serpadres.es

Fuente: ALONSO ORTIZ, T et al. La crianza: hábitos y pautas para su atención temprana. Fundación Santamaría, Madrid, 1996

2.2. CONSEJOS EDUCATIVOS

¿Cuándo debemos empezar a contar cuentos?

Un buen cuento desarrolla la imaginación y los sentidos, enriquece el lenguaje, trasmite valores y mejora la comunicación entre padre/madre e hijos. Es una herramienta para canalizar sentimientos, emociones, angustias y miedos. Desarrollan la atención, curiosidad y sensibilidad.

- **Cuanto antes comencemos, mayor será su deseo de leer.**
- **Tenemos que adecuarnos a los gustos e intereses del niño que cambian con la edad.**
- **Deben tratar sobre lo cotidiano y favorecer su participación.**

➤ **Saber más: www.padresok.cl**

Fuente: WOLOSCHIN DE GLASER y col Contar cuentos Ed RBA. Barcelona, 2001

¿Cómo puedo prevenir los celos?

Antes del nacimiento de un hermano es fundamental que el padre y la madre le enseñen como fueron sus primeros meses a través de videos y fotos (lactancia, dormir con los padres...). Debemos resaltar que tener su propia habitación, poder hacer cosas de mayores (cumpleaños...) son ventajas frente al bebé.

- **Hay que intentar que se sienta importante en la toma de decisiones.**
- **Debemos avisar a los familiares cercanos del trato que deberán tener con el mayor.**
- **No debemos crearle falsas expectativas sobre la llegada de su hermano: “vas a jugar con él...”.**

➤ **Saber más: www.mibebeyyo.com**

Fuente: VALLET, M Educar a niños y niñas de 0 a 6 años. Ed Wolters Klugwer. Bilbao, 2008.

2.2. CONSEJOS EDUCATIVOS

¿Cómo reconocer los síntomas de celos y cómo debemos actuar?

Pueden sentir celos el hermano mayor, el menor, el mediano o incluso un hijo único (principalmente de uno de sus padres o de familiares o amigos cercanos...).

Síntomas: agresividad hacia hermanos, padre, madre, compañeros...; somatizaciones como alopecias, dolores de cabeza, de barriga...; regresiones como volver a necesitar pañal, alteraciones del lenguaje, tristeza...

- Hay que comprender su sufrimiento cuando nace un hermano.
- Debemos hacerles conscientes de lo beneficioso que es tener un hermano.
- Hay que evitar las comparaciones con otros compañeros o familiares con especial cuidado en niños celosos.
- Es importante prevenir los celos ya que pueden mantenerse durante toda la vida. Si los síntomas son muy evidentes, hay que consultarlo con un especialista.

➤ Saber más: www.mibebeyyo.com

Fuente: RODRIGO Y PALACIOS Familia y desarrollo humano. Ed Alianza. Madrid, 1998.



2.2. CONSEJOS EDUCATIVOS

¿Qué hacer ante una rabieta?

Es habitual desde los 18 meses hasta los 3-4 años. Si no actuamos adecuadamente se convierten en aprendidas. Intentaremos reducir las situaciones que favorecen su aparición pero si se inicia, ignoraremos su conducta hasta que se calme y no conseguirá el objeto deseado. Si se pueden autolesionar, o lesionar a alguien, hay que sujetarlos pero sin perder la calma.

- Nos comportaremos igual estemos en casa o fuera de casa.
- Cuando remita la rabieta debemos perdonar.
- A partir de los tres años debemos explicarle lo que nos gusta o no de su comportamiento en los momentos que esté calmado.

➤ Saber más: www.guiainfantil.com

Fuente: VIDAL LUCENA, M El comportamiento infantil orientaciones educativas. Ed EOS. Madrid, 1999

¿Qué hacer cuando el niño pega con frecuencia?

Es habitual que peguen, muerdan o empujen en los primeros años porque no controlan la agresividad y no se ponen en el lugar del otro. Además se convierten en el centro de atención cuando les riñen o exigen que pidan perdón. Si pegamos a los niños pueden dejar de pegar si estamos presentes, pero reforzamos su conducta agresiva.

- Hay que intentar mantener la calma para transmitírsela al niño.
- Con constancia y autocontrol evitaremos niños agresivos.

➤ Saber más: www.guiainfantil.com

Fuente: VALLET, M Educar a niños y niñas de 0 a 6 años. Ed Wolters Klugwer. Bilbao, 2008.

2.2. CONSEJOS EDUCATIVOS

¿Qué es y cómo prevenir el síndrome del emperador?

Se refiere a menores, sobre todo chicos (9-17 años), que imponen su propia ley en casa. Para ello presentan conductas desafiantes (insultos, agresiones) y violan continuamente los límites impuestos desde la familia. Viene determinado, entre otras cosas, por el estilo de educación parental.

- Para prevenir, poner normas en el hogar. No ceder ante rabietas.
- Estas conductas se consideran desviación del desarrollo y debe ponerse bajo tratamiento de un especialista.

➤ Saber más: www.infocop.es/

Fuente: VIDAL LUCENA M El comportamiento infantil. Orientaciones educativas.
Ed: EOS. Madrid, 1999

¿Cuáles son los miedos más frecuentes?

- ✓ **1-2 años:** a separarse de su padre/madre y a los extraños.
- ✓ **3-4 años:** a la oscuridad, estar solos, pequeños animales, máscaras...
- ✓ **5-6 años:** a animales salvajes, fantasmas, monstruos...
- ✓ **7-8 años:** a la escuela, sucesos sobrenaturales y peligros físicos.
- ✓ **9-11 años:** miedos sociales: miedo a la guerra, muerte, enfermedad, daño corporal y fracaso escolar.

- Se van superando con la edad, aunque algunos son más persistentes y continúan en la vida adulta.

➤ Saber más: www.conmishijos.com

Fuente: PAPALIA. Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia Ed Mc Graw Hill. México, 2005

2.2. CONSEJOS EDUCATIVOS

¿Qué hacer ante los miedos?

No debemos reírnos de sus miedos aunque nos parezcan nimios. Hay que atenderlos e intentar tranquilizarlos porque los niños que pasan menos miedo se vuelven más seguros y si no conseguimos que los superen, pueden llegar a convertirse en fobia.

- No debemos mentir a los niños para que no tengan miedo.
- Debemos explicarles las cosas a su nivel para que lo entiendan.
- Podemos utilizar un modelo similar al niño, que se enfrente al objeto temido en cuentos o películas.

➤ Saber más: www.conmishijos.com

Fuente: OLIVARES, J Técnicas de modificación de conducta. Tercera Edición. Madrid Ed. Biblioteca nueva 2001

¿Cómo explicarles la muerte?

A partir de los 4 años empiezan a angustiarse y preguntan a sus padres cuando se van a morir. Lo mejor es contestarles a sus preguntas con brevedad, de un modo claro y sencillo, como ellos las plantean y sin mostrar angustia.

- No se debe rehuir hablar de la muerte de un ser querido.
- Debemos exteriorizar los sentimientos de tristeza y nos consolará recordar aquellas situaciones agradables vividas con esa persona.
- No les mentiremos sobre la muerte de los padres o de la suya pero intentaremos tranquilizarlos con una actitud serena y optimista.

➤ Saber más: www.fapar.org

Fuente: Herran,A. La muerte y su didáctica. Ed. Universitas. Madrid, 2006

2.3. VIDA ESCOLAR O AMBIENTE ESCOLAR



¿Cómo evitar el fracaso escolar?

Debemos motivar elogiando su capacidad y esfuerzo mejor que con premios materiales. La actitud de la familia hacia los deberes influye mucho: cuando los niños son pequeños la responsabilidad recae en el padre y la madre, pero cuando van creciendo deberá pasar a los niños.

- Deben tener un lugar y un material adecuado para estudiar.
- Hay que establecer horarios para las tareas escolares.
- Debemos hablar con los niños sobre la escuela y participar en las actividades escolares.

➤ Saber más: www.psicodiagnosis.es

Fuente: GOLDSCHMIED et al. La educación infantil de 0 a 3 años. Ed Morata. Madrid, 2000.

¿Qué es el bullying?

Cualquier forma de maltrato físico, psicológico o verbal que se produce entre escolares, de manera reiterada a lo largo del tiempo. El más común es el emocional o psicológico. Normalmente los padres, tanto del acosado como del acosador, son los últimos en enterarse.

- Cualquier persona puede ser víctima.
- No sacar al acosado del lugar en el que se produzca el acoso, ya que así confirmamos su idea de que son ellos/as el problema.

➤ Saber más: www.protegeles.com

Fuente: VOORS, W Bullying. El acoso escolar. Ed: Oniro. 2005



2.3. VIDA ESCOLAR O AMBIENTE ESCOLAR

¿Cómo saber si el niño es acosado en el colegio y qué hacer?

Indicadores: cambios en el estado de ánimo (tristeza, irritabilidad), tics nerviosos, miedos nocturnos, pesadillas, orinarse, absorto en sus pensamientos, no quiere ir al colegio o a actividades, presenta moratones o heridas, no tiene amigos...

- Escucharle, apoyarle y darle seguridad. Reforzar su autoestima.
- Los docentes deben trabajarlo desde el aula.
- Debe relacionarse con otros menores y ser consciente de que él/ella no son el problema.

➤ Saber más: www.protegeles.com

Fuente: VOORS, W Bullying. El acoso escolar. Ed Oniro. 2005

¿Cómo saber si el niño es un acosador y qué hacer?

Los menores acosadores presentan conductas agresivas, baja tolerancia a la frustración y pobre autocontrol en sus emociones. El acoso es su manera de relación. Para corregir esta situación la familia debe trabajar conjuntamente con el profesorado.

- Para prevenir, establecer normas en casa, en la escuela y trabajar la importancia de ponerse en el lugar del otro.
- Enseñar otras maneras de relación.
- La ocultación y/o justificación de este comportamiento perjudica al menor.

➤ Saber más: www.protegeles.com

Fuente: VOORS, W Bullying. El acoso escolar. Ed Oniro 2005

2.3. VIDA ESCOLAR O AMBIENTE ESCOLAR

¿Cuándo debemos acudir a un especialista (pediatra, psicólogo...)?

Cuando el malestar que producen unos determinados comportamientos afecte a la vida cotidiana del menor que vive esta situación y/o su familia. Cambios en el contexto (mudanza, divorcio, muerte cercana...) pueden provocar alteraciones comportamentales o psicológicas en el menor y conviene dejarles un tiempo para que se adapten.

- Respetar ritmos y tiempos del menor.
- Profesionales como pediatras o profesores pueden informar ante señales de alerta.

➤ Saber más: www.psicologia-online.com

Fuente: ILLINGWORTH, R. El niño normal Ed Manual moderno. México, D.F. 1987



2.4. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA EDUCACIÓN

Principios básicos

- ✓ Es fundamental observar y conocer a nuestros hijos. Respetaremos las características individuales de cada niño.
- ✓ Debemos establecer normas claras, comprensibles y adaptadas a cada edad para que el niño se sienta seguro y feliz.
- ✓ Debemos ayudarles a aprender pero con una intervención del adulto mínima.
- ✓ Ser coherentes: El padre y la madre no deben discutir delante de los niños sobre la forma de educar ni desautorizarse mutuamente.
- ✓ Ser constantes: En todas las situaciones e independientemente de nuestro estado de ánimo, debemos mantener las mismas normas. “No” es siempre “No”.
- ✓ Debemos transmitirles nuestros valores: justicia, paz, solidaridad, libertad, respeto, igualdad...
- ✓ Debemos evitar compararlos con otros niños.
- ✓ No debemos mentir a los niños ni delante de ellos.
- ✓ Tenemos que respetar sus gustos, opiniones y miedos.
- ✓ Debemos cumplir nuestras promesas y admitir nuestras equivocaciones.
- ✓ Se consiguen mejores resultados favoreciendo lo bueno que castigando lo malo ya que los niños necesitan llamar la atención.
- ✓ Siempre estamos a tiempo de reeducar una conducta incorrecta.



EL PADRE Y LA MADRE SON LOS PRINCIPALES MODELOS PARA EL COMPORTAMIENTO DEL NIÑO

2.5. AFECTIVO SEXUAL

¿Por qué hacer educación afectiva y sexual en la familia?

En la familia los niños se educan, reciben valores y experimentan vínculos afectivos que les servirán de referencia en sus futuras relaciones. Si están adecuadamente informados y formados en el ámbito familiar, no tendrán la necesidad de buscar esa información en otras fuentes que podrían estar distorsionadas.

■ Nuestros actos y actitudes determinan la educación afectiva y sexual de nuestros hijos.

■ No tenemos que ser expertos en el tema, debemos explicarles lo que sabemos progresivamente y adaptándonos a su edad. Es bueno que nos informemos, para transmitir adecuadamente los conocimientos que precisan.

■ En cada momento, tenemos que considerar las características, necesidades individuales y madurez de cada niño.

➤ Saber más: <http://www.ceapa.es/sites/default/files/Documentos/Educacion%20Sexual%20y%20Familia%20-%20Folleto.pdf>
<https://www.youtube.com/watch?v=MDPDgRtX6Z0>

Fuente: HERNÁNDEZ MORALES G, JARAMILLO GUIJARRO C. La educación sexual de la primera infancia. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. España. 2003.

Tipos de familias

Debemos de explicar a nuestros hijos que existen diferentes tipos de familias:

NUCLEAR: se compone de padre, madre e hijos biológicos o adoptivos.

EXTENDIDA: compuesta por tres o más generaciones que comparten vínculos familiares.

MONOPARENTAL: constituida por uno de los padres y sus hijos biológicos o adoptivos.

HOMOPARENTAL: constituida por una pareja homosexual y sus hijos biológicos o adoptivos.

RECONSTITUIDA: constituida por dos adultos, los hijos biológicos o adoptivos de una unión previa o de ambos adultos y los hijos biológicos o adoptivos de la nueva pareja.

➤ Saber más: www.enfamilia.aeped.es

Fuente: STASSEN BERGER K. Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia. Ed Panamericana. Madrid. 2007.

2.5. AFECTIVO SEXUAL

¿Debemos de educar a los niños en igualdad, diversidad sexual,...?

Es fundamental que eduquemos a los niños acorde a nuestros principios y teniendo en cuenta los valores de la sociedad actual en la que les toca vivir.

- **Hijas e hijos tienen los mismos derechos y deberes. Les debemos ofrecer las mismas responsabilidades, libertades y oportunidades.**
- **Debemos ayudarles a expresar sus sentimientos de forma adecuada.**
- **Es fundamental que los niños aprendan a respetar la diversidad que pueda existir en la sociedad, incluida la sexual.**

👉 **Saber más: www.guiainfantil.com/1211/como-educar-en-valores.html**

Fuente: VALLET M. Educar a niños y niñas de 0 a 6 años. EdWoltersKluwer. Bilbao. 2008.

¿Cómo hablarles sobre sexualidad?

Nuestra actitud ante las primeras preguntas relacionadas sobre la sexualidad va a ser determinante a la hora de que ellos nos sigan preguntando sus dudas e inquietudes sobre estos temas.

- **Debemos mostrar interés por sus preocupaciones y nunca mentirles.**
- **Informarles sobre aspectos que no surgen y que consideramos que son importantes para ellos.**
- **Confiar en su capacidad de tomar decisiones y de hacer determinadas cosas.**
- **Contarles nuestras propias experiencias es un buen punto de partida si queremos que ellos nos cuenten las suyas.**

👉 **Saber más: www.ceapa.es**

Fuente: HERNÁNDEZ MORALES G, JARAMILLO GUIJARRO C. La educación sexual de la primera infancia. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. España. 2003.

2.5. AFECTIVO SEXUAL

¿Cómo manifiestan sus expresiones de afecto?

Niños y niñas desde que nacen, sienten la necesidad de comunicarse a través del contacto físico. A través de él expresan diversos sentimientos como cariño, temor, rabia, placer...

- El contacto físico es un medio indiscutible para expresar sentimientos y emociones.
- Cada niño es único al expresar su sensibilidad. La forma de expresarse de uno puede ser muy diferente a la de otro.
- A partir de los 9-10 años, muchos varones se sienten violentos en expresar su afectividad en público. Las niñas utilizan el contacto físico como modo de expresar sus sentimientos más fácilmente.

➤ Saber más: www.doctissimo.es

Fuente: HERNÁNDEZ MORALES G, JARAMILLO GUIJARRO C. La educación sexual de 6 a 12 años. Ministerio de Educación y ciencia. España. 2006.

Cambios en el cuerpo ¿Debemos explicárselos?

Las niñas entre 8-9 años comenzarán progresivamente a mostrar curvas, pechos incipientes, vello en el pubis y axilas. Algo más tarde empezarán a menstruar. Los niños entre 10-11 años comenzarán progresivamente a mostrar aumento del tamaño del pene y testículos, vello púbico, axilar y facial, cambio en el tono de voz, aumento de la anchura de los hombros.

- A algunos niños estos cambios les pueden generar confusión.
- Explicarles qué les irá sucediendo con anterioridad, les ayudará a que los acepten y los vivan como normales.

➤ Saber más: <http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/adolescente>

Fuente: BERGESE R. Comprendiendo a tu hijo de 10 a 11 años. Ed: Paidós.Barcelona. 2011.

2.5. AFECTIVO SEXUAL

¿Qué es la identidad de género? ¿Cuándo la adquieren?

La identidad de género es la percepción subjetiva que cada niño tiene acerca de si es hombre o mujer.

- Antes de los seis años pueden empezar a mostrar preferencias por conductas asociadas a un sexo o al otro, sin que eso tenga significado sobre su evolución posterior.
- A partir de los seis años se relacionan fundamentalmente con niños de su mismo sexo e incluso pueden rechazar a los del otro sexo.
- Se asienta definitivamente entre los nueve y diez años y ayudará a afrontar su sexualidad en el futuro.
- En alguna ocasión no coincide la identidad sexual con el sexo biológico. Si esto genera algún conflicto en el niño o en la familia, puede ser útil el consejo de un profesional.

➤ Saber más: www.guiainfantil.com

Fuente: ALFONSO BENLLIURE V, ET AL. Psicología del desarrollo en la edad escolar. Ed Pirámide. Madrid. 2006.

¿Cuándo puede aparecer la masturbación infantil? ¿Qué hacer?

Entre los 3-4 años, tanto los niños como las niñas, sienten gran necesidad de conocer su cuerpo y también sus genitales. Pronto descubren que acariciándolos sienten algo diferente que les produce placer. Hacia los 5-6 años es probable que disminuya su frecuencia o, por lo menos, que lo haga de forma más reservada.

- Desde el punto de vista de su salud, no es algo perjudicial; no hay que evitarla ni estimularla.
- Cada niño la descubrirá en su momento.
- Debemos explicarles el valor de la intimidad en las actividades sexuales, incluida la masturbación.

➤ Saber más: <http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/masturbacion-en-preescolares>

Fuente: HERNÁNDEZ MORALES G, JARAMILLO GUIJARRO C. La educación sexual de la primera infancia. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. España. 2003.

2.5. AFECTIVO SEXUAL

¿Cómo les afecta la televisión en el patrón de conducta afectivo-sexual?

La televisión es el medio de comunicación más influyente en su comportamiento. Dependiendo de su utilización, influirá de forma positiva o negativa en la adquisición de actitudes, estilos de vida y aspectos sociales y culturales relacionados con aspectos afectivo-sexuales.

- Es fundamental que el padre y la madre seleccionen la programación adecuada a la edad del niño.
- Deben ver los programas acompañando a los niños, comentando y explicando según su criterio los diferentes estereotipos afectivo-sexuales observados.

➤ Saber más: www.comunicainfancia.cl

Fuente: CASTRO CAYDEDO G, Aprendamos a ver la televisión. Guía para padres y maestros. Bogotá. 2007.

¿Cómo saber si sufren abusos sexuales y qué hacer?

En estas situaciones los niños pueden tener miedo a contarlo. Debemos sospechar ante ciertos síntomas de alarma de su comportamiento (pérdida de apetito, llanto excesivo, pesadillas, tristeza, miedo extremo hacia una persona o lugar, agresividad, orinarse en cama) o físicos (autolesiones o accidentes frecuentes, sangre en vagina o recto, dolor, picor o inflamación en los genitales).

- Ante cualquier sospecha debemos creerle, desculpabilizarle y asegurarle que no le ocurrirá nada malo.
- Tenemos que mantener la calma y protegerle.
- **DEBEMOS DENUNCIARLO a la Policía Nacional. Además será necesario un examen médico.**

➤ Saber más: Centro de asistencia a víctimas de agresiones sexuales: www.violacion.org/quienes/default.html

Fuente: www.guardiacivil.es/es/servicios/violenciadegenroyabusosamenores/abusossexualmenores/index.html

Área Social

- ▶ Julián Iglesias López. *Educador social*
- ▶ Nuria Vázquez González. *Educadora social*



3.1. OCIO Y TIEMPO LIBRE



¿Cómo organizar el tiempo libre de los niños?

Los niños necesitan aprender a ocupar su tiempo libre con actividades que les ayuden a realizarse y a sentirse bien consigo mismos. El papel de los padres es fundamental en este aprendizaje.

- Debemos buscar un equilibrio entre tiempo de trabajo y de descanso.
- El padre y la madre son un referente para sus hijos, ya que éstos aprenden muchas veces por imitación.
- Es conveniente buscar actividades que impliquen a toda la familia.

➤ Saber más: ntic.educacion.es/v5/web/padres/orientacion_familiar

Fuente: GARRIDO P. Educar en el ocio y el tiempo Libre. Madrid, Ediciones Palabra; 2010.

¿Cuál es la importancia de compartir actividades con nuestros hijos?

Compartir actividades en familia provoca en el menor una sensación de satisfacción, ya que en éstas se crean grandes espacios de comunicación e interacción, que por un lado contribuyen a mejorar el clima de confianza de la familia y por otro a fomentar tanto la autoestima como la autonomía de los hijos.

- Se deben proponer actividades que sean del agrado de todos considerando el nivel evolutivo del menor.
- Es importante escuchar y valorar sus propuestas.

➤ Saber más: www.madridsalud.es

Fuente: Ocio y tiempo libre: guía para familias. Instituto de Adicciones de la Comunidad de Madrid. Disponible en PDF accesible desde Google.

3.1. OCIO Y TIEMPO LIBRE

¿Qué aporta la práctica de actividades en grupo con otros niños?

El grupo es un elemento de crecimiento y maduración personal y social. Ayuda a conocerse a uno mismo a través de la relación con los amigos y a sentirse dentro de un grupo de iguales, lo que favorece la construcción de la identidad y la adquisición de comportamientos y valores tales como la cooperación, la tolerancia, la responsabilidad, la aceptación de normas, el esfuerzo, etc.

- Fomente las actividades que favorezcan la relación con otros niños.
- Supervise, en la medida de lo posible, las actividades y valores de los grupos con los que se relaciona su hijo, pero tenga en cuenta la necesidad de autonomía en relación a su edad.

➤ Saber más: www.educacionenvalores.org

Fuente: GONZÁLEZ F. Educar en el deporte: educación en valores desde la educación física y la animación deportiva. Madrid, CCS; 2007.



¿Debemos escoger las actividades extraescolares o debemos dejar que las escojan los niños?

Los padres deben plantear las alternativas posibles a sus hijos para que escojan. Es importante que la actividad extraescolar que se decida sea de su agrado.

- Estas actividades deben sustituir preferentemente horas sedentarias, nunca de convivencia familiar o deberes.
- Los niños necesitan tiempo libre para jugar, sin agobiarles con un horario plagado de actividades.

➤ Saber más: http://ntic.educacion.es/w3/recursos2/e_padres/html/voyamusica.htm

Fuente: GARRIDO P. Educar en el ocio y el tiempo Libre. Madrid, Ediciones Palabra; 2010.

3.1. OCIO Y TIEMPO LIBRE

¿Cuál es la importancia del juego en los niños?

Es una actividad que contribuye al desarrollo de distintas dimensiones del niño: al desarrollo físico y al control del cuerpo, a la estimulación y dominio del lenguaje... De manera especial contribuye al desarrollo social, ya que jugando aprende a relacionarse con los demás, a respetarlos, cumplir las normas y disfrutar en compañía.

- Se debe asegurar un tiempo diario para jugar libremente. Debe ser una actividad más en la rutina del niño.
- Compartir el juego con ellos contribuye a mejorar el clima familiar.

➤ Saber más: www.educepeques.com

Fuente: JARQUE J. Los juguetes, internet y el tiempo libre. Madrid, Grupo Gesfomedia; 2008.

¿Hay que prohibir algún tipo de juego?

Jugar es una actividad placentera y necesaria para el desarrollo intelectual y emocional del niño. Es importante acompañar a los hijos cuando juegan para evitar posibles conductas o comportamientos violentos o inadecuados.

- El padre y la madre deben ser guías y apoyos, orientando cuando sea necesario y teniendo en cuenta la importancia del juego como vehículo educativo y de transmisión de valores.
- Se recomienda dejar a los niños que desarrollen su creatividad libremente y que descubran sus gustos y preferencias personales.
- Hay que prohibir juegos o juguetes cuando estos no estén adaptados a la edad o características propias del niño.

➤ Saber más: www.ceapa.es

Fuente: jntic.educacion.es/w3/recursos2/e_padres/html/jugar.htm

3.1. OCIO Y TIEMPO LIBRE

¿Qué debemos tener en cuenta para comprar un juguete?

El juguete es para el niño, no para el padre ni para la madre. Estos deben participar en su elección, pero él tiene que mostrar sus preferencias. Presentar al niño las alternativas sobre las que puede elegir puede ser una buena estrategia.

- Debe ser adecuado a su edad y capacidad.
- Debe ser seguro, e idealmente que se pueda manipular con facilidad.
- Cuanto más simple sea, más posibilidades de juego ofrece, y le permitirá enriquecerlo con su creatividad e imaginación.

➤ **Saber más:** Guía del juguete. Instituto Municipal de Consumo del Ayuntamiento de Madrid. Disponible en PDF accesible a través de Google.

Fuente: JARQUE J. Los juguetes, internet y el tiempo libre. Madrid, Grupo Gesfomedia; 2008.



¿Es la lectura una actividad de ocio?

La lectura puede considerarse una actividad de ocio. Las familias deben reforzar este hábito en el menor desde pequeño. Estimula su imaginación, mejora su nivel de comprensión y lenguaje.

- Es fundamental el ejemplo que vean en casa. Si el padre y la madre leen, hay más probabilidades de que los hijos lean.
- Resulta conveniente leerles cuentos desde pequeños (a la hora de la siesta, antes de irse a dormir...). En edades posteriores comenten y compartan lecturas.
- Es bueno llevarlos a bibliotecas o librerías para que escojan qué quieren leer, orientándolos según nuestro criterio.

➤ **Saber más:** www.ceapa.es

Fuente: FORTÚN E. El arte de contar cuentos a los niños. Sevilla: Espuela de Plata; 2003.

3.1. OCIO Y TIEMPO LIBRE

¿Cuánto tiempo deben los niños realizar actividad física?

Deben invertir como mínimo 60 minutos diarios de actividad física (juegos activos, correr, nadar, patinar...). Si el tiempo es superior, los beneficios serán mayores.

- Hay que inculcarles la práctica de ejercicios lúdicos, entretenidos y variados.
- No hay que forzarlos a que entrenen un deporte en concreto. Lo aconsejable es que practiquen y conozcan diferentes disciplinas, para que puedan elegir la que más les guste y adquirir diferentes habilidades.

➤ Saber más: www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/

Fuente: SWEET J. Juegos para fomentar la actividad física en los niños. Oniro, 2003.



¿La práctica del deporte en el menor influye en su forma de sociabilizarse?

El deporte es mucho más que la simple actividad física. Si se practica de una forma apropiada y acorde a los intereses del niño puede convertirse en un hábito muy saludable ya que:

- ✓ **Se relaciona** con sus semejantes, entendiendo y respetando las reglas. Se hace más colaborador y menos individualista.
- ✓ Aprende a **superar su timidez** y mejoran sus relaciones sociales.
- ✓ Se acostumbra a **adquirir responsabilidades**, a cooperar y reconoce la importancia del trabajo en equipo. Aprende a ganar y a perder.

➤ Saber más: enfamilia.aeped.es

Fuente: faros.hsjdbcn.org

3.1. OCIO Y TIEMPO LIBRE

¿Dónde puedo consultar las actividades que se realizan en los centros cívicos?

Por medio de la web de los Servicios Sociales Municipales de A Coruña, se puede conocer toda la información relevante sobre las actividades que se ofertan en los centros cívicos de la ciudad, tanto municipales como vecinales: fechas de realización, horario, coste, edades, etc.

- Procure visitar la web con regularidad para conocer todas las actividades, incluso las de carácter puntual.
- Consulte con su hijo las distintas actividades para estimular su participación y conocer sus preferencias.
- Solo si conoce las oportunidades que hay en su entorno podrá aprovecharlas. Infórmese bien.

➤ Saber más: www.corunasolidaria.org

Fuente: <http://www.corunasolidaria.org>

¿Cómo puedo informarme acerca de las actividades deportivas que existen en la ciudad?

El Ayuntamiento de A Coruña cuenta con un Servicio Municipal de Deportes que tiene como misión promover y facilitar el acceso a la práctica deportiva de todos los ciudadanos. A través de su página web proporciona toda la información de interés en cuanto a instalaciones existentes, normativa de uso, federaciones, clubes deportivos o la programación de actividades deportivas, facilitando la inscripción en las mismas.

- Intente conocer y estar informado de las distintas actividades deportivas. Solo si las conoce podrá aprovecharlas.
- Consulte con su hijo las distintas actividades para estimular su participación y conocer sus preferencias.

➤ Saber más: www.coruna.es/deportes

Fuente: www.coruna.es

3.2. NUEVAS TECNOLOGÍAS

¿Necesitan los niños las nuevas tecnologías?

Los niños de hoy son nativos digitales, han crecido con las nuevas tecnologías. Negarles su acceso supone apartarlos del estilo de vida de sus iguales y del avance que ofrecen. Tienen beneficios (acceso a gran cantidad de información, potencian el espíritu crítico, facilitan nuevos canales de relación y comunicación) y riesgos (acceso a contenidos inapropiados, ciberacoso entre iguales o sexual, desarrollo de adicciones).

- El padre y la madre son los primeros responsables en el control del uso de las nuevas tecnologías por parte de sus hijos. Deben potenciar su uso razonable y protegerles de los riesgos.

- Es bueno conocer los beneficios y riesgos reales.

- Explicarlos y comentarlos con ellos, les sensibiliza sobre los mismos y les ayudará a prevenirlos.

➔ Saber más: www.tecnoadicciones.com/01-beneficios-riesgos.php

Fuente: ECHEBURÚA E. (y col.). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores. Madrid: Pirámide; 2012.

¿Cómo puedo estar seguro de que mi hijo hace un uso seguro y responsable de las nuevas tecnologías?

El padre y la madre deben asumir el papel de guía del menor. Son los primeros responsables de aconsejar a sus hijos sobre lo que pueden ver “on line”. Navegar junto a ellos es muy útil para orientarles y ver qué les interesa.

- Utilizar los filtros de control parental.
- Acordar días y horarios para su uso, explicando la razón de las limitaciones.
- Acompañarles, siempre que sea posible, durante el uso de las nuevas tecnologías.

➔ Saber más:
www.pantallasamigas.net

Fuente: ECHEBURÚA E. (y col.). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores. Madrid: Pirámide; 2012.



3.2. NUEVAS TECNOLOGÍAS

¿Cómo detectar una posible adicción a las nuevas tecnologías?

Aunque el diagnóstico final depende siempre de especialistas, podemos detectar que puede haber una adicción cuando el uso de las nuevas tecnologías empieza a interferir en su vida diaria y demás aficiones. Hay ciertos indicadores que nos pueden hacer sospechar: disminución del tiempo que antes dedicaba a otras tareas, ansiedad o irritabilidad cuando no puede hacer uso de las mismas...Lo mejor es prevenir la adicción.

- **Valore positivamente el uso responsable y adecuado de las nuevas tecnologías.**
- **Explique a sus hijos los posibles riesgos, para que comprendan la necesidad de un uso responsable.**
- **Determine y razone con ellos unos límites claros de tiempo y de uso.**
- **Fomente la práctica de actividades que no involucren el uso de las nuevas tecnologías, ya que la tendencia actual es el uso en exceso de las mismas.**

↘ **Saber más: www.tecnoadicciones.com**

Fuente: PUYOLA. Nuevas tecnologías: nuevas adicciones. Madrid: Grupo Gesfomeia; 2010

¿Cuál es el lugar adecuado para colocar el ordenador?

El ordenador se debe colocar en un lugar común de la vivienda, como por ejemplo el salón. La pantalla debe ser fácilmente visualizable desde la estancia, de esta manera siempre será más fácil saber qué uso se le está dando y le posibilitará orientarles cuando lo necesiten.

- **Disponga de conocimientos básicos en el manejo del ordenador, por lo menos al mismo nivel que el menor.**
- **Establezca las medidas de seguridad oportunas, como son los filtros de control parental.**
- **Controle el tiempo que lo utilizan.**

↘ **Saber más: www.pantallasamigas.net**

Fuente: PUYOLA. Nuevas tecnologías: nuevas adicciones. Madrid: Grupo Gesfomeia; 2010.

3.2. NUEVAS TECNOLOGÍAS

¿Qué son los filtros de control parental?

Son programas que permiten bloquear el acceso a contenidos que consideramos inadecuados. Algunos permiten el control del tiempo, del uso de aplicaciones y programas, impiden facilitar datos personales, garantizan protección en redes sociales, etc. Existen para todo tipo de dispositivos (Ordenador, móvil, videoconsola y tablet).

- **Infórmese acerca de los distintos filtros de control y elegir aquel que más se adecúe a sus preferencias de supervisión.**
- **Recuerde que es una herramienta de control, nunca debemos vulnerar su intimidad.**

➤ **Saber más: www.segu-kids.org/padres/control-parental-aplicaciones.html**

Fuente: windows.microsoft.com



¿Cómo saber si los videojuegos que quieren nuestros hijos son adecuados para su edad?

Los videojuegos informan mediante el código PEGI (iconos que se encuentran en la carátula) de la edad recomendada para la que están hechos y de los contenidos que en ellos se encuentran.

- **Acompañe al niño a la hora de jugar, demostrando interés por sus actividades e integrándose en su estilo de vida.**
- **Son más recomendables los juegos que permiten participar a más de un jugador a la vez.**
- **Participe activamente en la decisión de compra de los videojuegos atendiendo a las características del mismo y a la edad.**

➤ **Saber más: www.kiddia.es/guia/index.html**

Fuente: LANIADO N. (y col.). Videojuegos, Internet y Televisión. Cómo evitar sus efectos perjudiciales en nuestros hijos. Barcelona: Oniro; 2005.

3.2. NUEVAS TECNOLOGÍAS

¿Hay una edad determinada para comprar el primer teléfono móvil?

En función de las necesidades de cada familia y de las características y madurez del niño, se debe valorar si realmente lo necesita o su compra aún puede esperar. Diferentes especialistas coinciden en que la edad apropiada es a partir de los 13 años, ya que en esta etapa se alcanza cierta independencia y, consecuentemente, el uso responsable de un dispositivo móvil arroja ventajas para el menor. Es bueno:

- Disponer de un móvil familiar para que utilicen cuando sea necesario.
- A menor edad más sencillo ha de ser el dispositivo.
- Educarlos para un correcto uso.

➤ Saber más: www.pantallasamigas.net

Fuente: GONZÁLEZ C. (y col.). Por un uso responsable de las nuevas tecnologías. Madrid: MV Publicaciones; 2007.

¿Cuál es la edad legal para poder darse de alta en una red social?

La edad legal para darse de alta en la mayoría de redes sociales en España son los 14 años. Casi todas permiten el registro a menores de esta edad con el consentimiento paterno o materno.

- Explíqueles bien a sus hijos las siguientes recomendaciones de uso:
 - ✓ No dar más datos personales de los necesarios (nunca dirección, teléfono...).
 - ✓ No aceptar como amigos a personas desconocidas.
 - ✓ Mantener las contraseñas en secreto.
 - ✓ No colgar fotos comprometidas o íntimas.

➤ Saber más: <http://cedec.ite.educacion.es/es/redes-sociales/riesgos-de-las-redes?start=1>

Fuente: ECHEBURÚA E. (y col.). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores. Madrid: Pirámide; 2012.

3.2. NUEVAS TECNOLOGÍAS

¿Cuál es el tiempo máximo que se puede ver la televisión?

Dedicarle demasiado tiempo supone dejar de hacer otras actividades como: salir a pasear, leer, jugar con los amigos, practicar deporte, etc. Se debe desterrar la costumbre de tener el televisor encendido para tener compañía o simplemente por pura inercia.

- Que no vea la televisión más de 1 hora al día. En vacaciones, menos de 2-3 horas al día.
- Apagarla durante las comidas mejora la comunicación familiar.
- Fomente actividades alternativas (el juego, el deporte, la lectura...) que desarrollan más la creatividad, la imaginación y la sociabilización.

➤ Saber más: www.aepap.org

Fuente: www.aepap.org/familia/television.html

¿Qué riesgos tiene el consumo abusivo de televisión?

Ver la televisión en exceso disminuye la creatividad natural del menor, que se fomenta más con otro tipo de actividades alternativas. Puede deteriorar las relaciones con los demás y el uso de las habilidades sociales. Ver programas violentos, favorece el uso de la violencia. Incita al menor a comprar aquello que ven en la pantalla. Ver programas excitantes por la noche altera el ritmo biológico del sueño y su duración.

- Seleccione los canales y los programas apropiados según la edad del niño.
- Permanezca atento y evite o seleccione la publicidad en la medida de lo posible. Algunos contenidos pueden ser inapropiados. Los niños están indefensos ante algunas estrategias de marketing.
- La televisión debe estar situada en un lugar común. Ver los programas en familia facilita la supervisión y permite su comentario.
- La habitación es un lugar de descanso, no debe haber televisión.

➤ Saber más: http://ntic.educacion.es/w3/recursos2/e_padres/html/tv_fam.html

Fuente: LANIADO N. (y col.). Videojuegos, Internet y Televisión. Cómo evitar sus efectos perjudiciales en nuestros hijos. Barcelona: Oniro; 2005.

3.3. PREVENCIÓN DE ADICCIONES

¿Qué riesgos tiene para los niños ser fumadores pasivos?

La exposición al humo del tabaco, también de forma pasiva, representa un importante riesgo de sufrir enfermedades respiratorias (obstrucción crónica, ataques de asma, infecciones de garganta, oídos, pulmones, etc), cáncer (de boca, garganta, pulmón, digestivos, de vejiga, etc), cardiovasculares (infarto, hipertensión, etc) y otras muchas. Los niños son aún más sensibles que los adultos a estos riesgos, ya que sus pulmones se encuentran en desarrollo hasta los 11-12 años y son más vulnerables. Es imprescindible evitar de forma absoluta la exposición al humo del tabaco.

■ Haga de su casa y de su coche espacios libres de humo.

■ Si es fumador, fume al aire libre y sin la presencia de menores.

■ Si fuma, plantéese dejarlo. No habrá mejor manera de proteger a sus hijos ya que su ejemplo es determinante en el presente y en su futuro.

➤ Saber más: www.aecc.es

Fuente: www.aecc.es

¿Qué puedo hacer para reducir las posibilidades de que mi hijo consuma tabaco y alcohol?

La familia juega un papel fundamental y debe de actuar dando ejemplo.

■ Hable con sus hijos acerca del consumo de estas sustancias, algunos tendrán ideas erróneas. Busque un momento adecuado sin forzar la situación.

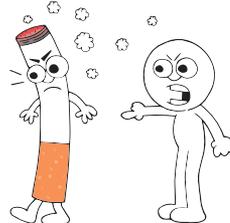
■ Observe en la medida de lo posible el grupo en que se mueve, pero respetando su autonomía en función de la edad. El grupo es fundamental en la adolescencia.

■ Ayúdele a tomar decisiones, les beneficiará para afrontar situaciones de riesgo o la presión de grupo. Deben saber decir NO.

■ Fomente actividades de ocio divertidas y educativas, ya que combatir el aburrimiento ayuda a prevenir el uso de sustancias indeseables.

➤ Saber más: www.edex.es

Fuente: www.edex.es/10pasos/00_paso_inicio.asp



3.3. PREVENCIÓN DE ADICCIONES

¿Cuáles son los riesgos del consumo de alcohol en menores?

El alcohol perjudica las áreas del cerebro responsables del aprendizaje y la memoria, las habilidades verbales y la percepción visual. Los estudios sugieren que afectan a la capacidad de estudiar y obtener buenas notas. Además, pueden darse cambios en cuanto al comportamiento: problemas en sus relaciones con los demás, actitudes agresivas o conductas de riesgo (utilización de vehículos, relaciones sexuales sin protección, etc). El consumo abusivo del alcohol es causa de múltiples enfermedades.

- El padre y la madre son los primeros responsables en prevenir los riesgos del alcohol en sus hijos. Deben ser activos y no dejar pasar la oportunidad de protegerles.
- Hable con ellos sobre los riesgos del abuso de las bebidas alcohólicas o de su consumo en edades tempranas.
- Deben ser críticos y valorar de manera negativa su utilización en el ocio nocturno. Valoren positivamente con ellos las alternativas. Utilice de forma positiva como ejemplos a líderes que admiren.

➤ Saber más: www.energycontrol.org

Fuente: www.alcoholenmenoresnoesnormal.es



3.3. PREVENCIÓN DE ADICCIONES

¿Cómo debo abordar con mis hijos y a partir de qué edad el tema del consumo de alcohol?

No hay que esperar a que exista un problema para abordar el tema con. Es importante hablarles desde que son pequeños.

- Hábleles haciendo que le entiendan, con ejemplos adecuados a su edad.
- Escúcheles en sus dudas. Su ejemplo es fundamental para ellos.
- Aprenda e infórmese antes de tratar el tema.
- Use noticias de prensa o televisión para iniciar la conversación, pregúntele y tenga en cuenta su opinión.

↘ Saber más: enfamiliafad.org • www.fad.es

Fuente: ¿Qué les digo? Cómo escuchar y hablar sobre las drogas con nuestros hijos. FAD, 2009.

¿Qué son los factores de riesgo y protección frente al consumo de drogas?

Los factores de riesgo son aquellos que aumentan el riesgo o las posibilidades de que una persona consuma drogas, y los de protección disminuyen ese riesgo. Factores a tener en cuenta:

- ✓ **Riesgo:** falta de supervisión familiar, abusos, baja autoestima, rechazo por el grupo de iguales, bajo rendimiento académico, depresión, conducta antisocial...
- ✓ **Protección:** apego familiar, autoestima positiva, apego con los iguales, resistencia a la presión de grupo, escuela de calidad, buenas habilidades sociales...

↘ Saber más: enfamiliafad.org

Fuente: <http://www.drugabuse.gov/es/en-espanol>

3.3. PREVENCIÓN DE ADICCIONES

¿Existe relación entre el tiempo de ocio de los niños y un futuro consumo de drogas?

Sí que existen algunas conductas relacionadas con el ocio que pueden aumentar las probabilidades de los consumos de drogas. La forma de ocupar el tiempo de ocio puede convertirse en un factor de riesgo o de protección. Es necesario tener en cuenta el grupo de amigos con los que comparte su tiempo de ocio.

- Es bueno ofrecer desde la familia alternativas saludables de ocio que les satisfagan y favorezcan su realización y autoestima: juego, deporte, lectura, actividades culturales y sociales, etc.
- Conviene implicar a los hijos en la organización de dichas actividades, favoreciendo las actitudes positivas.
- A medida que van creciendo, es conveniente supervisar en la medida de lo posible, las actividades, valores y aficiones de los amigos con los que comparte su tiempo de ocio.

➤ Saber más: www.pnsd.msc.es

Fuente: www.madridsalud.es/adicciones/ambitofamiliar.php



