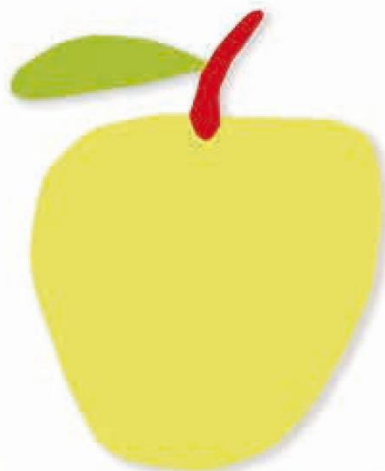




EducaSaúde

Programa Educativo Municipal



Guía de Hábitos Saudables



Ayuntamiento de A Coruña
Concello de Coruña



Fundación
María José Jove

EducaSaúde

Programa Educativo Municipal



Guía de Hábitos Saudables

Publicación avalada pola Sociedade de Pediatría de Galicia



Edita: Concello da Coruña e Fundación María José Jove

Depósito Legal: C-1290-2014

ISBN: 978-84-697-0781-4

Imprime: Imprenta Mundo

Deseño, maquetación e produción:  **OCTO**

COORDINADOR:

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

AUTORES:

Araceli Álvarez Vidal. *Psicóloga*

Bárbara Iglesias López. *Enfermeira*

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. *Enfermeira*

Índice

Prólogos	6
Carlos Negreira Souto. Alcalde da Coruña	6
Felipa Jove Santos. Presidenta da Fundación María Jose Jove	8
Francisco Mourello. Concelleiro de Educación, Xuventude e Deporte	10
Presentación	12
Dr. Ángel López-Silvarrey. Coordinador	12
Introdución	14
1 Área Médica	16
1.1. Alimentación	17
1.2. Actividade física, exercicio e deporte	22
1.3. Enfermidades comúns	24
1.4. Hixiene	28
1.5. Prevención de accidentes	30
2 Área Psicoeducativa	34
2.1. Estilos educativos e habilidades sociais	35
2.2. Consellos educativos	40
2.3. Vida escolar e ambiente escolar	47
2.4. Principios fundamentais	50
2.5. Afectivo-sexual	51
3 Área Social	56
3.1. Ocio e tempo libre	57
3.2. Novas tecnoloxías	63
3.3. Prevención de adiccións	68

Prólogo

Educa Saúde é o fiel reflexo do compromiso social do Concello da Coruña coa súa comunidade educativa e da nosa preocupación por crear e desenvolver un programa de prevención e formación, que aborde a saúde escolar de forma integral e ensine hábitos de vida saudables desde a infancia.

Un programa educativo que vai xa pola súa cuarta edición e cuxo éxito está baseado na participación activa dos nosos escolares e as súas familias, o compromiso responsable do profesorado en todas as etapas educativas impartidas nesta cidade.

Familias e docentes son determinantes na transmisión e práctica de condutas saudables a os máis mozos. En este sentido, estamos falando dun programa educativo pioneiro en España que se constitúe como referente e dinamizador dun plan estratéxico municipal para a saúde escolar nos nosos centros educativos, que se completa cos Xogos Escolares e o Deporte no centro.

Desde o ano 2012, participaron nos tres programas deste plan 18.547 alumnas e alumnos coruñeses de todas as idades, matriculados nas Escolas Infantís Municipais, nos Centros de Educación Infantil e Primaria, nos Centros de Educación Especial e nos Institutos de Ensinanza Secundaria da nosa cidade.

Durante o curso escolar 2014/15 este programa seguirá realizándose co apoio e o aval científico da Sociedade de Pediatría de Galicia, da Fundación María José Jove e dun magnífico equipo multidisciplinar integrado por 15 membros entre pediatras, enfermeiros, matronas, psicólogos e educadores sociais.

Agora, coa edición desta guía, queremos dar un paso máis e acercar ás familias os contidos en detalle deste programa, porque elas son fundamentais para que entre todos consigamos que a nosa poboación máis nova chegue á vida adulta cuns hábitos de vida saudables.

Carlos Negreira Souto. Alcalde da Coruña

Prólogo

Se á especial sensibilización que temos na Fundación María José Jove cos temas infantís, se engade o noso compromiso coa promoción do ocio e tempo libre responsable e coa alimentación saudable, resulta evidente o noso interese por participar en Educa Saúde, programa impulsado e desenvolvido polo Concello da Coruña entre os escolares da cidade e no que vemos fielmente reflectidos estes principios. E mostra disto é que a nosa fundación participa activamente nel desde a súa primeira edición.

O futuro das nosas fillas e fillos depende, en gran medida, dos seus actuais hábitos de vida, e por iso consideramos que esta publicación, unha guía sinxela e de fácil lectura, será de grande utilidade ás familias, xa que lles permitirá aplicar na casa os consellos que os escolares reciben no colexio.

É deber das nais e pais, dos educadores e tamén dos poderes públicos conseguir que a nosa poboación infantil teña un estilo de vida san e, se todos remamos na mesma dirección, dotaremos dunhas bases sólidas o futuro dunhas nenas e nenos que, moi pronto, aplicarán como adultos moitos dos hábitos adquiridos na súa infancia.

Felipa Jove Santos. Presidenta da Fundación María Jose Jove

Prólogo

Chegar aos escolares, ás súas familias, á sociedade. Ese é o obxectivo que nos guía desde a primeira edición de Educa Saúde, programa educativo do Concello da Coruña que promove en nenas e nenos de 0 a 12 anos, así coma nos mozos estudantes de secundaria, un estilo de vida san por medio dunha metodoloxía activa, participativa e lúdica.

Un aspecto fundamental deste programa é a indispensable colaboración da comunidade educativa, docentes e familias, cuxa participación e compromiso é digna de recoñecemento, porque só con este traballo en equipo poderemos ensinar e practicar desde a infancia estes hábitos de vida saudables.

A punto de iniciar a cuarta edición, podemos sentirnos razoablemente satisfeitos aínda sendo conscientes do que resta por facer. Avanzamos polo bo camiño xa que nas tres edicións precedentes, atendemos a 10.575 escolares e a 3.195 familias das Escolas Infantís Municipais, Centros de Educación Infantil e Primaria e Centros de Educación Especial da cidade. E todo isto, grazas a un experimentado equipo profesional que desenvolveu este programa desde o ano 2012, ao longo de 2.188 horas en 34 centros educativos.

Un proxecto exportable a calquera administración pública que queira comprometerse co presente e co futuro da infancia. Un proxecto que pon no seu punto de mira a saúde presente e futura das nenas e nenos da nosa cidade. Un proxecto que integra a ensinanza e práctica de hábitos saudables e o fomento do deporte base, como parte dunha herdanza social que desde as institucións debemos deixar aos máis mozos, facéndooos conscientes de que coidando a súa saúde individual coidan a saúde de toda a comunidade.

En definitiva, unha publicación que nos axuda a ser mellores persoas construíndo unha cidade máis sa.

***Francisco Mourelo. Concelleiro de Educación, Deportes
e Xuventude do Concello da Coruña***

Presentación

O programa Educa Saúde, promovido polo Concello da Coruña e pola Fundación María José Jove, naceu co obxectivo de mellorar a saúde e o benestar das nenas e nenos da Coruña. A través de charlas e actividades dirixidas ás nenas e nenos en horario escolar e aos seus familiares en horario de tarde, impártense contidos relacionados coa saúde no seu sentido máis amplo: físico, psíquico e social. Tras máis de dous anos de actividade e coa participación de máis de 10.000 escolares e as súas familias, a valoración das profesoras e profesores e das nais e pais foi moi positiva.

Esta publicación representa un paso máis. Deseñouse un libro en formato de pregunta resposta, o que facilita a súa lectura, e seleccionáronse as preguntas tendo en conta os temas que os profesionais consideraron de maior interese e aqueles aos que as nais e pais deron máis relevancia nas sesións.

A guía foi elaborada polo equipo de profesionais do Educa Saúde: dúas enfermeiras, catro pediatras, tres psicólogas, dous educadores sociais e unha matrona. Un equipo con amplos coñecementos e experiencia na educación para a saúde, que traballou co criterio de incluír conceptos compresibles e rigorosos. Os avais concedidos pola Sociedade de Pediatría de Galicia aos contidos do Educa Saúde e a esta publicación certifican a súa calidade científica.

En nome de todo o equipo, agradezo a iniciativa das entidades promotoras e a confianza prestada. Animamos as nais e pais a unha lectura repousada deste libro e aconsellámoslles vivamente afonden en cada cuestión a través dos apartados “saber máis”, coa seguridade de que canto máis aprendan e coñezan, máis poderán facer para mellorar a saúde actual e futura das súas fillas e fillos.

“É mellor previr que curar”

Anxo López-Silvarrey Varela
Doutor en Medicina. Pediatra. Coordinador do Programa Educa Saúde

Introducción

Que é a saúde?

Segundo a Organización Mundial da Saúde, a saúde defínese como o estado de benestar físico, psíquico (mental) e social dunha persoa. Son básicos para a nosa saúde a alimentación, o descanso, o exercicio, o equilibrio mental e emocional, a relación cos demais e a integración na sociedade.

- Para valorar a saúde dunha persoa é necesario considerar por igual o aspecto físico, o psíquico e o social. Todos son importantes.
- As nais e pais e, en xeral, a familia, son os primeiros responsables do coidado da saúde dunha nena ou neno.
- A educación para a saúde e o exemplo dos proxenitores determinan que os hábitos da nena ou neno sexan máis ou menos saudables ao longo da súa vida.



Área Médica

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

1.1. ALIMENTACIÓN

É importante coidar a alimentación da miña filla ou fillo?

Que a miña filla ou fillo teña unha alimentación completa e equilibrada determinará en gran medida o seu bo estado de saúde e a prevención de enfermidades. Están permitidos todos os alimentos, pero na proporción adecuada que é específica para cada un deles.

■ O máis importante é que aprenda a comer saudablemente. O noso exemplo é primordial, xa que as nenas e nenos aprenden por imitación. Isto creará hábitos saudables que son para toda a vida.

■ Para alcanzar unha dieta sa, o máis importante é que sexa completa, variada e equilibrada.

■ É normal que as nenas e nenos pasen fases en que diminúe o seu apetito. A cantidade será a que el ou ela decidan, sempre que a súa evolución e desenvolvemento sexan adecuados. Non o force a comer.

■ Se ten algunha dúbida sobre a súa evolución e desenvolvemento, consulte e siga as instrucións do seu pediatra.

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

Fonte: www.familiasalud.es/vivimos-sanos/alimentacion

Cales son os grupos de alimentos máis importantes?

Distinguímos varios tipos de alimentos, todos necesarios. As proteínas forman os tecidos, anticorpos, enzimas etc; están moi presentes en lácteos, carne, ovos e pescado. Os hidratos de carbono proporcionan enerxía; están presentes en patacas, legumes, froitos secos, pan, pasta, cereais e azucres. Os lípidos (graxas e aceites) teñen varias funcións: estrutural, reserva enerxética e regulan moitos procesos no organismo. As vitaminas, os minerais e a fibra axudan a utilizar adecuadamente os anteriores; están moi presentes en verduras, hortalizas e froitas.

■ Ningún alimento contén todos os nutrientes, é necesario combinalos.

■ Se fai unha dieta moi variada asegurará a achega de todos.

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

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

1.1. ALIMENTACIÓN

Que debe comer a miña filla ou fillo cada día?

Unha alimentación completa, moi variada e coas adecuadas proporcións de cada alimento. A dieta mediterránea é un bo exemplo de comida sa. Consiste en comer a diario vexetais, cereais e máis aves e pescados que carne vermella. Aceite de oliva e pouco sal.

- Evite a comida precociñada e con graxas saturadas (lea as etiquetas). Cocíñe máis veces á prancha, no forno, por cocción ou ao vapor e menos fritos.
- É importante coidar as proporcións de cada alimento. A pirámide da alimentación axudará a coñecelas.

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

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

Que é a pirámide da alimentación?

A pirámide da alimentación é un gráfico deseñado para indicar de forma simple que alimentos, e en que proporcións se deben consumir para conseguir unha dieta equilibrada. Inclúe todos os grupos de alimentos, sen restrinxir ningún.

- O tamaño dunha ración varía segundo as necesidades de cada un. Evidentemente está moi condicionado pola idade, o gasto enerxético (actividade física) e as características individuais. O máis importante é observar na pirámide a proporción e frecuencia que corresponde a cada alimento.
- Vexa con detención a pirámide e teña en conta a proporción de cada alimento á hora de elaborar a dieta familiar.

➤ Saber máis: [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)

Fonte: www.naos.aesan.msps.es/csym/piramide/



1

Doces, bebidas azucradas e bolos industriais **USO OCASIONAL**
Graxas e aceites **POUCA CANTIDADE**

2

Lácteos: leite, iogur e queixo (proteínas) **2/3 PORCIÓNS AO DÍA**
Carne, peixe, ovos (proteínas) **2/3 PORCIÓNS AO DÍA**

3

Froitas (Vitaminas, fibra e sales minerais) **3/5 PORCIÓNS AO DÍA**
Verduras (Vitaminas, fibra e sales minerais) **2/4 PORCIÓNS AO DÍA**

4

Pan, cereais, arroz e pasta (hidratos de carbono) **6/11 PORCIÓNS AO DÍA**

1.1. ALIMENTACIÓN

Hai que dar suplementos alimenticios ou de vitaminas?

As vitaminas e outros nutrientes encóntranse en distintas proporcións nos alimentos. O noso organismo non as pode fabricar e son indispensables. En cada alimento prevalece unha ou outra, por iso a dieta debe ser variada, incluíndo verduras e froitas non elaboradas.

- Realizando unha dieta completa e moi variada asegúrase a achega adecuada de vitaminas e minerais, polo que o uso de complementos é innecesario en condicións normais.
- Só deben darse por indicación do seu médico.

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

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

Que lle dou de beber á miña filla ou fillo?

A auga é a mellor bebida en todas as idades. Debemos considerala un elemento indispensable na alimentación. Recoméndase beber entre 5-8 vasos de auga ao día.

- En situacións de gasto máis elevado como días calorosos, procesos febrís, deporte ou durante os catarros débese insistir na inxestión de auga.
- Zumes envasados e refrescos conteñen cantidades importantes de glicosa ou gas que os fai pouco recomendables.
- O leite debe considerarse un alimento e asegurar os seus requirimentos mínimos, pero non debe ser usada como bebida habitual.

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

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

1.1. ALIMENTACIÓN

Que importancia ten o almorzo? Como debe facelo?

O almorzo é a comida máis importante do día e debería cubrir un 25% das necesidades calóricas diarias. A falta de enerxía, tras o xaxún nocturno, seguida dun mal almorzo, condiciona un baixo rendemento físico, mental e escolar. Tamén aumenta o risco de ser obeso nun futuro.

- Un almorzo completo comprende un lácteo, un cereal (en calquera das súas formas: pan, cereais etc) e unha froita (unha peza enteira ou un zume natural). Pódense engadir outros complementos como embutidos con pouca graxa.

➤ Saber máis: www.eufic.org/index/es/

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

Como debe comer a miña filla ou fillo?

Facer 5 comidas ao día é o ideal. Tres principais (almorzo, comida e cea), algo para picar a media mañá e unha merenda pola tarde. Nestas dúas últimas o mellor é a froita fresca ou un bocadillo (evitar zumes envasados, bolería e picar entre horas).

- As nenas e nenos aprenden a comer por imitación. É mellor comer amodo, mastigando ben, sentados na mesa, coa familia e sen tele.
- Ofrecer sen obrigar. Deixe a súa filla ou fillo decidir canto quere comer, en condicións normais é a cantidade que o seu corpo necesita. Vostede procure que a dieta sexa completa, variada e coas proporcións de alimentos adecuadas.
- A comida non é un castigo, nin tampouco debe ser un premio.

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

Fonte: www.naos.aesan.msc.es/naos/ficheros/investigacion/publicacion/2limentacionNinos.pdf

1.2. ACTIVIDADE FÍSICA, EXERCICIO E DEPORTE

A miña filla ou fillo realiza actividade física suficiente para a súa idade?

A actividade física é tan necesaria como a alimentación e o sono. Abarca o exercicio (actividade planificada, estruturada e repetitiva) e o deporte (diferentes disciplinas cunhas normas que regulan a súa práctica e a competición individual ou en equipo). Cando falamos de actividade física debemos considerar, ademais do exercicio e o deporte, aquela que realizan as nenas e nenos de forma espontánea e que implica movemento corporal como xogar, correr, ir en bici...

- Polo menos unha hora ao día de actividade física para nenas e nenos de 5 a 17 anos.
- Motivalos dende pequenos para que medren co hábito de manter unha vida con actividade física suficiente.
- Nos máis pequenos, favorecer a súa actividade física natural (ocio activo, aire libre, parque...) e a medida que van medrando, promover a súa inclusión en actividades físicas en grupo (deporte, baile...).
- As nenas e nenos activos fisicamente terán músculos e ósos máis fortes, así como menos probabilidades de sobrepeso e outras enfermidades relacionadas co sedentarismo.

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

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



1.2. ACTIVIDADE FÍSICA, EXERCICIO E DEPORTE

Que lle proporciona o deporte á miña filla ou fillo?

O deporte é un xogo ou actividade cun regulamento para a súa realización ou competición. A práctica dunha disciplina deportiva implica actividade física, resulta moi educativa pola necesidade de aceptación dunhas regras, e adestra as nenas e nenos nas súas relacións e na integración cos compañeiros e competidores. Está demostrado que as nenas e nenos que practican deporte son máis sans, dormen mellor e poden enfrontarse aos desafíos físicos e emocionais con maior eficacia.

- Unha vez coñecidos os seus beneficios, recoméndase adquirir o hábito do deporte desde idades temperás. Isto favorecerá a súa práctica na adolescencia e durante o resto da vida.
- Recoméndase non encadralos nun único deporte: deben coñecer e practicar diferentes disciplinas. Permitiralles elixir mellor e adquirir múltiples habilidades.
- A actividade deportiva debe ser saudable e divertida. A competición debe manter ese carácter lúdico. Non se debe meter presión a unha nena ou neno para que faga o que nós quixeramos facer.

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

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



1.3. ENFERMIDADES COMÚNS

Que debo saber sobre o sobrepeso e a obesidade?

O sobrepeso e a obesidade defínense como unha acumulación de graxa que pode ser prexudicial para a saúde. Valórase con diferentes medidas. A que máis se usa é o índice de masa corporal que os profesionais comparan con outras persoas da mesma idade e sexo. As nenas e nenos obesos teñen máis risco de sufrir problemas de colesterol, diabetes, hipertensión, fracturas e problemas cardiovasculares e respiratorios. A obesidade na infancia determina o que ocorre na idade adulta, asociándose a unha maior probabilidade de obesidade, morte prematura e discapacidade.

- O sobrepeso e a obesidade infantil son moi frecuentes e están aumentando.
- Representan unha enfermidade en si e aumentan moi notablemente o risco de enfermidade presente e futura. Necesitan tratamento como faríamos con calquera outra enfermidade.
- Siga os controis de saúde previstos polo seu pediatra en toda a infancia e a adolescencia. Cumpra fielmente as súas recomendacións. É unha boa forma de previr este problema.

➤ Saber máis: www.naos.aesan.msssi.gob.es
<http://www.guiadelnino.com/salud/>

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



1.3. ENFERMIDADES COMÚNS

Por que se xera a obesidade?

A causa fundamental do sobrepeso e a obesidade é un desequilibrio enerxético entre as calorías que tomamos (alimentación) e que gastamos (actividade física).

Que podemos facer se xa existe sobrepeso ou obesidade:

- É imprescindible o seguimento dun profesional sanitario. Siga fielmente os seus consellos. Cada caso débese afrontar de forma individual.
- Posiblemente lle recomendará:
 - Organizar as comidas: planificar a alimentación revisando os horarios (non comer entre horas...), as proporcións (ver pirámide de alimentos) e, se é necesario, as cantidades.
 - Limitar a inxestión enerxética procedente das graxas, aumentar o consumo de froitas e verduras, así como limitar azucres refinados (bolería industrial, larpeiradas...).
 - Aumentar a actividade física diaria.
- Non busque atallos: non existen dietas nin remedios milagrosos. O éxito do tratamento depende da constancia no seguimento dos consellos dos profesionais sanitarios.

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

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

Que debemos saber sobre os trastornos da alimentación?

As formas máis frecuentes son a anorexia e a bulimia. Afectan a persoas de calquera sexo e idade. É característico da anorexia un adelgazamento excesivo, ter unha imaxe distorsionada do corpo e unha baixa autoestima. Teñen obsesión co control da alimentación e do peso. A miúdo asocian outros problemas como depresión o ansiedade. No caso da bulimia, altermase isto con enchentes que van seguidos de condutas para perder peso rapidamente (vómito, laxantes, diuréticos, exercicio excesivo).

1.3. ENFERMIDADES COMÚNS

- É moi importante a identificación temperá xa que permite abordar e solucionar o problema máis facilmente. Ante a sospeita debemos consultar sen demora.
- Nunha situación deste tipo é fundamental ofrecer apoio e cariño, pero necesariamente consultar cos especialistas correspondentes.
- O tratamento dos trastornos da alimentación debe ser multidisciplinar (endocrino, psiquiatra, psicólogo, pediatra, xinecólogo...). Consulte co seu médico ou pediatra e orientarao.

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

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

Que podo facer para previr un trastorno da alimentación?

A orixe é multifactorial, influíndo aspectos psicolóxicos, familiares e sociais.

- Algúns hábitos poden axudar á súa prevención: comer variado, acompañado ou en familia, facer exercicio a diario, coñecer e opinar das tendencias sociais e de como inflúen na sociedade.
- Debemos de favorecer a autoestima, ensinando a discutir e tolerar opinións contrarias.

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

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

Que é a gastroenterite?

É un cadro agudo de diarrea, de duración limitada, que pode ir acompañado de vómitos, dor de cabeza, dor abdominal e febre. A deshidratación é a complicación máis frecuente que hai que evitar. Unha nena ou neno deshidratado está postrado, sen lágrimas, cos ollos afundidos, a lingua seca, non oríña e ten sede.

- Consulte necesariamente co pediatra se a súa filla ou fillo é menor de 6 meses, padece enfermidade crónica, ten algún signo de deshidratación, non para de vomitar, ten sangue nas feces, dor abdominal intensa ou diarrea persistente.
- Se existe risco de deshidratación (diarrea intensa ou acompañada de vómitos), debe administrarlle soro oral (de farmacia). Non use bebidas enerxéticas.

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

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

1.3. ENFERMIDADES COMÚNS

Que debemos saber sobre a febre?

A temperatura do corpo é normal ata 37° en axila e ingua e ata 38° en recto, boca ou oído. A febre habitualmente é un mecanismo de defensa ante unha agresión externa (virus, bacterias), xeralmente por procesos benignos. Porén, a febre alta que non responde aos antitérmicos, sobre todo se o neno ten afectación do estado xeral tras a administración destes, é motivo de consulta urxente para excluír procesos máis graves.

■ **Consulte con urxencia o pediatra se o seu fillo está confuso, queixoso ou postrado, é menor de 3 meses, ten dificultade para respirar ou para flexionar a cabeza, lle aparecen manchas na pel de cor morada, convulsións, vómito e diarrea persistentes ou algún signo de deshidratación (describense a continuación).**

➤ **Saber máis:** <http://familiaysalud.es/nos-preocupa-que/febre>

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

Que é un catarro?

Infección das vías respiratorias altas que se manifesta por febre (ás veces alta), tose, mocos nasais, dor de gorxa, dor de cabeza e males-tar xeral. Habitualmente evoluciona cara á curación sen necesidade de medicación específica. Contáxiase por secrecións que se expulsan ao tусir/falar e polas mans/obxectos contaminados.

■ **Non está indicado o uso de antibióticos ao ser causado por un virus, salvo indicación do seu médico cando sospeite algunha complicación.**

■ **Consulte necesariamente o pediatra se a súa filla ou fillo é menor de 3 meses, ten febre de máis de 3 días, está postrado ou ten dificultade para respirar ou presenta calquera outro signo de alerta da febre.**

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

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

1.4. HIXIENE



Como coido os dentes da miña filla ou fillo?

As bacterias converten os restos de alimentos en ácidos que, coa saliva, forman a placa bacteriana, a cal se adhíre aos dentes disolvendo o esmalte e producindo caries, infección e perda de dentes.

■ Procure que a súa filla ou fillo cepille os dentes e a lingua despois de cada comida (incluída a merenda) desde o brote do primeiro dente. Ensínelle a usar a seda dental cando sexa capaz de facelo e a manter unha dieta adecuada, sen azucres, mastigando ben.

■ Unha vez ao ano léveo ao dentista.

🔗 Saber máis: <http://enfamilia.aeped.es/search/content/dientes>

Fonte: www.odontologiapediatrica.com/protocolo_de_la_academia_europea_consenso_europeo



Que importancia ten o lavado das mans?

O lavado das mans é a medida máis importante para evitar as infeccións. Máis do 80% transmítense polas mans.

■ Debemos lavar as mans con auga e xabón:

- Antes e despois de manipular a comida, de manipular unha ferida ou de estar cunha persoa enferma.
- Despois de usar o retrete ou axudar a limparse a unha nena ou neno, de asoarse os mocos, de tusir ou de esbarrar sobre as mans e de xogar cunha mascota.

■ Cepillar baixo as uñas elimina gran parte da sucidade que hai nas mans.

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

Fonte: www.aepap.org/familia/lavamanos.htm

1.4. HIXIENE

Como elixir unha mochila?

A mochila ideal é lixeira, cunha cinta para cada ombro e unha traseira para as costas acolchada. Poden ter rodas, aínda que son incómodas nas escaleiras. Transportalas de forma incorrecta produce problemas nas costas, músculos, articulacións e causa dor.

- Lembre esta información no momento de compra das mochilas.
- O peso cargado non debe superar o 10% do peso da nena ou neno.
- Débese levar centrada nas costas, utilizando as dúas cintas dos ombros e coas cousas máis pesadas na parte inferior. Elimine aquilo que non se vai utilizar.

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

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

É importante durmir ben?

O sono ten función reparadora, nel prodúcese síntese de proteínas e secreción da hormona de crecemento. Se é inadecuado pode provocar trastornos da aprendizaxe e de conduta. As horas de sono varían coa idade. Padecen insomnio o 20-30% das nenas e nenos, normalmente por malos hábitos adquiridos.

- Déiteo á mesma hora, evite excitantes e déalle unha cea lixeira e temperá.
- Fale con el, léalle un conto en ambiente silencioso, evite o ordenador e a televisión no seu cuarto.
- Coas nenas e nenos pequenos pode utilizar obxectos de transición/feti-che (peluche).
- Nos maiores é fundamental conservar os bos hábitos adquiridos na pequena infancia, mantendo con constancia un horario de hábitos adecuado.

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

Fonte: www.guiasalud.es/GPC/GPC_489_Trastorno_sueño_infadol_Lain_Entr_compl.pdf

1.5. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Podo facer algo para previr accidentes na casa?

A maioría dos accidentes son previsibles e, polo tanto, susceptibles de prevención.

A idade da nena ou neno, o seu desenvolvemento psicomotor e o medio habitual condicionan o tipo de lesión. As principais son: traumatismos, lesións por corpo extraño, intoxicacións por fármacos ou produtos de limpeza, queimaduras e afogamentos.

NORMAS BÁSICAS DE PREVENCIÓN:

- Adecuar o espazo físico onde se encontra a nena ou neno, limitando o seu acceso a perigos (como enchufes, cables, escaleiras, ventás...). Prepare a súa casa, pero tamén a de tías e tíos, avoas e avós...
- Non pense que a nena ou neno “aínda non é capaz de”. Prevea con anticipación o que pode chegar a facer.
- Explíquelles os riscos, son capaces de entender todo se se utiliza unha linguaxe á súa medida.

📖 Saber máis: 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.

Fonte: 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

Como debe ir a miña filla ou fillo no coche?

O uso correcto de sistemas de corrección infantil reduce a mortalidade e lesións graves no caso de accidente. Debemos utilizar un sistema de retención infantil adaptado á súa estatura e peso. É a mellor protección que pode levar a nosa filla ou fillo. Esíxeo a lei.

- Desde o nacemento ata os 3 anos non poderán viaxar sen un dispositivo de retención homologado.
- Os maiores de 3 anos que non alcancen o 135 cm de altura deben utilizar dispositivos de retención e ocupar os asentos traseiros.
- Entre 135 cm e 150 cm poden utilizar indistintamente un dispositivo adaptado ou o cinto.

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

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

1.5. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Como evito sustos mentres a miña filla ou fillo xoga?

Debemos estimular o xogo pois é unha actividade fundamental que axuda ao seu desenvolvemento psicomotor, mental e social. Pero temos que seguir unha pautas co fin de previr e evitar accidentes derivados del.

- Adecuar o espazo (evitar desniveis do chan, zonas con enchufes, xoguetes tirados polo chan...).
- Proporcionar xoguetes seguros (Marca CE), adaptados á súa idade e desenvolvemento.
- Revisar regularmente os xoguetes (pezas soltas, rotas...).
- As nenas e nenos poden xogar cos xoguetes de formas inesperadas. Supervise o seu xogo para identificar un uso inadecuado.

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

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



1.5. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Que teño que facer ante un accidente?

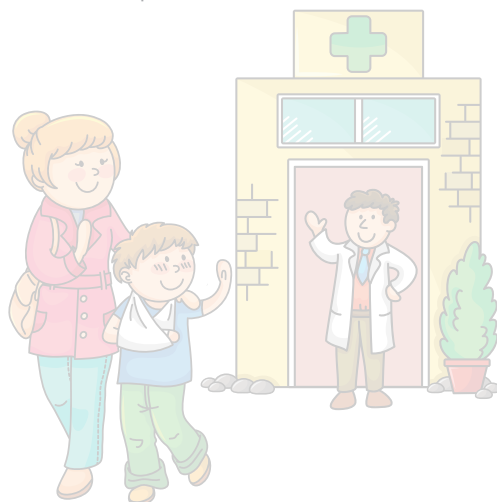
O 112 é un teléfono de asistencia inmediata, gratuíto e de ámbito nacional, para pedir axuda aos servizos públicos en situación de urxencia: emerxencia sanitaria, extinción de incendios, salvamento, seguridade cidadá e/ou Protección Civil. Coordina a mobilización dos recursos necesarios. Funciona en toda España.

TRES PREMISAS FUNDAMENTAIS EN CASO DE ACCIDENTE:

- **Mantéña a calma. Coide a súa seguridade.**
- **Faga seguro o lugar do accidente, é dicir, elimine o perigo que o orixinou e, se non é posible, afástese o máximo posible da fonte de perigo.**
- **Avisé inmediatamente os servizos de emerxencia a través do 112. Memorice este número.**

📖 **Saber máis:** 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

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



1.5. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

En que situacións de urxencia vital debo actuar de forma inmediata?

Mediante unha valoración inicial podemos identificar situacións que supoñen unha ameaza vital inmediata para a nena ou neno accidentado:

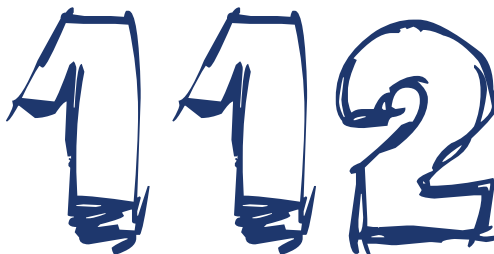
- **Respiración:** se falta, débese restablecer de inmediato. Observe se algo obstrúe as vías aéreas e libéreas. Se non é así deberán iniciarse as manobras de reanimación.
- **Circulación sanguínea:** se falta o pulso, deberán iniciarse as manobras de reanimación cardiopulmonar.
- **Estado de consciencia** (consciente/inconsciente)

NESTAS SITUACIÓNS:

- Avise os servizos de emerxencia (112)
- Estes vídeos poden axudalo a salvar a vida das súas fillas e fillos ou dalgúnha outra nena ou neno; por favor, é importante que os visualice:
 - www.youtube.com/watch?v=dypSiHGXXx30 www.youtube.com/watch?v=dypSiHGXXx30
 - **Atragantamiento:** www.youtube.com/watch?v=MfjE6TkHJSg
- Proceda a unha actuación inmediata seguindo as indicacións do 112.

📖 Saber máis: Manual de primeros auxilios del 061", dispoñible en PDF accesible desde Google.

Fonte: "Manual de primeros auxilios del 061", dispoñible 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 E HABILIDADES SOCIAIS

Cal é o papel da familia na educación?

A nai e o pai son os responsables da educación e non deben delegar responsabilidades na escola. É moi importante coñecer a etapa do desenvolvemento das nenas e nenos para evitar a falta de comprensión e o “exceso” de atención das condutas difíciles.

■ A imitación é a principal fonte de aprendizaxe: a nai e o pai son os seus modelos.

■ As nais e pais son responsables do seu desenvolvemento pero non culpables.

■ A avoa e o avó supoñen un fundamental soporte emocional da familia e reforzan a autoestima das netas e netos.

📖 Saber máis: www.guiainfantil.com

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



Existen diferentes estilos de nais e pais?

Na maioría das clasificacións recóllense estes catro: autoritario (exixe obediencia, apenas dá cariño), permisivo (moito cariño, pouca ou nula esixencia), sobreprotector (pouca ou nula autonomía e esixencia) e democrático (combina cariño, diálogo, esixencia e autonomía).

■ Encadrarse nos tres primeiros estilos pode provocar problemas de comportamento e condutas pouco saudables.

■ Os menores deben tomar responsabilidades e decisións no seu día para converterse en adultos autónomos.

📖 Saber máis: www.desarrolloinfantil.net

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

2.1. ESTILOS EDUCATIVOS E HABILIDADES SOCIAIS

Debemos poñer normas/límites ás nenas e nenos?

É fundamental que a nai e o pai poñan normas adecuadas para cada idade. A súa experiencia previa e os seus valores determinarán cales son importantes e aumentarán a súa complexidade a medida que a nena ou neno medre. Un exceso de normas diminúen a autoestima e, de adultos, poderán ser submisos ou rebeldes. Ter poucas normas diminúe a autoestima e, de adultos, non saberán enfrontarse aos problemas.

■ **As nenas e nenos necesitan normas para sentirse seguros.**

■ **Debemos intentar combinar firmeza no mantemento das normas daquilo que consideramos máis importante, con certa flexibilidade naquelas referidas a aspectos máis secundarios.**

➤ **Saber máis: www.guiainfantil.com**

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

Por que premiar as nenas e nenos?

Nas relacións coas nenas e nenos funciona mellor a educación en positivo. Se queremos diminuír unha conduta negativa debemos fixarnos máis nas condutas que fagan ben ao mesmo tempo que prestaremos menos atención ás que queremos eliminar.

■ **As nenas e nenos perseguen fundamentalmente chamar a atención.**

■ **As condutas boas ou malas que atendemos son as que perduran.**

■ **Debemos reforzar as condutas positivas mediante eloxios e non con premios materiais.**

➤ **Saber máis: www.guiainfantil.com**

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

Como debe ser o castigo efectivo?

O castigo é unha consecuencia desagradable. Utilízase a continuación dunha acción/conduta co obxectivo de que esta desapareza. Para que sexa efectivo recoméndase: avisar antes de aplicar o castigo, ensinar comportamentos alternativos e eloxiar comportamentos que queremos que se repitan.

2.1. ESTILOS EDUCATIVOS E HABILIDADES SOCIAIS

- O castigo debe ser inmediato e adaptado á idade do menor.
- Aplicar castigos que se poidan cumprir.
- Débense manter os castigos que se deciden.
- Aplícase a condutas concretas e de forma excepcional.

📖 Saber máis: www.guiainfantil.com

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

Son necesarias as rutinas?

Hai diferentes teorías arredor deste tema pero a máis aceptada actualmente pola maioría dos profesionais é que son moi importantes na vida do ser humano.

As nenas e nenos séntense máis tranquilos e seguros cando teñen horarios e rutinas na súa vida. Isto tamén afecta a todos os aspectos da vida cotiá.

- Debemos iniciar as rutinas desde o nacemento da nena ou neno.
- Pódense alterar en ocasións especiais.
- Afectan a aspectos coma o sono e a alimentación.

📖 Saber máis: www.ceapa.es

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

Só hai un tipo de intelixencia?

Existe controversia ao respecto. Segundo a teoría das intelixencias múltiples de Gardner, existen 8 intelixencias: lingüística, matemática, visual-espacial, corporal, naturalista, musical, intrapersoal e interpersoal (da suma destas dúas últimas xorde a intelixencia emocional).

- Cada persoa ten facilidade nunha ou máis destas intelixencias.
- Todas son importantes.
- Desenvolver e medrar no que se nos dá ben ten consecuencias positivas para a autoestima.

📖 Saber máis: www.psicoactiva.com

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

2.1. ESTILOS EDUCATIVOS E HABILIDADES SOCIAIS

Que é a autoestima e como melloralala?

É a valoración que facemos de nós mesmos a través do que realizamos e das mensaxes que nos transmite a xente do noso medio. Para melloralala deben ter autonomía (vestirse ou comer sós), responsabilidade e apoio en situacións de fracaso. Permitirlles que realicen actividades por si mesmos e non sobreprotexelos.

- Evitar etiquetas ás nenas e nenos: “É malo”.
- Se esperas un mal comportamento da túa filla ou fillo favorecerás que ocorra.
- Apuntalos en actividades que lles gusten.
- As expectativas do pai e da nai inflúen no comportamento das fillas e fillos.

➡Saber máis: www.webconsultas.com

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

Como mellorar as habilidades sociais?

Son maneiras adecuadas de relacionarse. Apréndense por medio da observación, principalmente da familia. Algunhas son: a mirada, a quenda da palabra e o ton de voz. Estilos comunicativos: agresivo (impon criterio), pasivo (non defende criterio) e asertivo (expresar criterio respectando os demais).

- O pai e a nai deben usar as habilidades sociais para que as ou os menores as repitan.
- Non berrar se non quero que a miña filla ou fillo berre.

➡Saber máis: www.educapeques.com

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

2.1. ESTILOS EDUCATIVOS E HABILIDADES SOCIAIS

Aprenden as nenas e nenos cando xogan?

O xogo é un dos principais vehículos para a aprendizaxe xa que as nenas e nenos aprenden a través das súas propias actuacións e por imitación. No xogo habitual aprenden os tamaños, as cores...e como funcionan as cousas que os rodean.

No xogo en grupo aprenden normas de convivencia, esperar a vez, habilidades para a vida cotiá...

- O pai e a nai deben non só coidar senón tamén xogar coas nenas e nenos.
- Axuda a desenvolver a imaxinación e a creatividade.
- Proporciona alegría e felicidade.

➤ Saber máis: www.efodor.com

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

Táboa de desenvolvemento evolutivo

■ Embarazo	Iníciase a resposta a estímulos sensoriais e a capacidade de aprender e recordar.
■ 0-3 anos	Etapa de crecemento máximo. O movemento e os sentidos son a fonte principal de aprendizaxe. Dominio do gateo, pinza e deambulación, e inicio da linguaxe. É ego céntrico e ten explosións de agresividade física (perrenchas). Sociabilidade cos adultos e inicio cos iguais ao final de cada etapa.
■ 3-6 anos	Consolidación da linguaxe e control postural. Paso da agresividade física á agresividade verbal. Consolidación da relación con iguais: aparece unha mellor amiga ou amigo. Pai e nai son onnipotentes. Comeza a poder poñerse no lugar do outro.
■ 6-9 anos	Inicia a consolidación emocional. Pai e nai xa non son onnipotentes e necesitan outros intereses ademais dos familiares: amigas ou amigos, cole...Quere ser bo e iníciase a mentira elaborada e o medo á morte.
■ 9-12 anos	Cambios físicos que determinan cambios emocionais: irritabilidade, rexeitamento do adulto responsable (nais e pais, profesorado...) pero busca un cómplice (tías e tíos, amigas e amigos das nais e pais...). Os seus iguais son o máis importante tanto para compartir como para rexeitar.

2.2. CONSELLOS EDUCATIVOS

Como inflúen os tres primeiros anos no desenvolvemento?

É o período de adquisicións básicas: iníciáanse todas as capacidades (linguaxe, cognición, motricidade...), así como a autonomía, o autoconceito, o autocontrol, as emocións,... aspectos algúns deles irrecuperables se non se desenvolven de forma adecuada nesta etapa.

■ O obxectivo é aproveitar o seu potencial creando un ambiente rico en estímulos pero sen sobreestimulalo.

■ É fundamental ensinarlles a expresar e recoñecer as emocións (tristeza, alegría, enfado...).

🔗 Saber máis: www.cosasdelainfancia.com

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



Como podemos potenciar o vínculo afectivo coas nenas e nenos?

A nena ou neno, desde que nace, utiliza os sentidos para relacionarse co que o rodea. Os contactos pel con pel e coa mirada entre a nena ou neno-adulto son indispensables para o seu desenvolvemento e para fortalecer o vínculo afectivo cos demais. Isto perdurará o resto da súa vida.

■ A través da masaxe adquiere un maior coñecemento de si mesmo, do seu corpo e das súas sensacións.

■ A masaxe fortalece o vínculo afectivo.

■ Se o vínculo afectivo é adecuado, séntense máis seguros e as súas relacións futuras, así como as habilidades sociais, melloran.

🔗 Saber máis: www.educapeques.com

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

2.2. CONSELLOS EDUCATIVOS

Como debemos establecer hábitos de sono?

Aínda que hai diferentes opinións, a maior parte dos profesionais recomendan que, desde os primeiros meses de vida, se aprenda a distinguir entre o día e a noite. A súa adquisición temperá será decisiva para o seu desenvolvemento físico e psíquico.

- É recomendable realizar rutinas que lle indiquen que é o momento de durmir: nana, conto, moneco.
- O sono diurno manterase nos primeiros anos mentres sexa posible.
- Se durante o día non atendemos adecuadamente a nosa filla ou fillo, demandará a nosa atención durante a noite.
- Se lle damos atención durante o día non nos demandará pola noite.

➤ Saber máis: www.serpadres.es

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

Como debemos establecer hábitos de alimentación?

A maior parte dos profesionais recomendan establecer un horario estable, non comer entre horas e unha alimentación atractiva á par que saudable. Debemos asociarlle hábitos de hixiene adecuados.

- Debemos realizar, polo menos, unha comida ao día en familia.
- O momento da comida debe ser agradable para aprender a gozar del.
- Evitaremos usar elementos alleos á comida (televisión, xoguetes...).

➤ Saber máis: www.serpadres.es

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

2.2. CONSELLOS EDUCATIVOS

Cando debemos comezar a contar contos?

Un bo conto desenvolve a imaxinación e os sentidos, enriquece a linguaxe, transmite valores e mellora a comunicación entre pai/nai e fillas/fillos. É unha ferramenta para analizar sentimentos, emocións, angustias e medos. Desenvolven a atención, a curiosidade e a sensibilidade.

- Canto antes comezemos, maior será o seu desexo de ler.
- Temos que adecuarnos aos gustos e intereses da nena ou neno, que cambian coa idade.
- Deben tratar sobre o cotián e favorecer a súa participación.

➤ Saber máis: [/www.padresok.cl](http://www.padresok.cl)

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

Como podo previr os celos?

Antes do nacemento dunha irmá ou irmán é fundamental que a nai e o pai lle ensinen como foron os seus primeiros meses a través de vídeos e fotos (lactancia, durmir coa nai e o pai...). Debemos resaltar que ter o seu propio cuarto, poder facer cousas de maiores (aniversarios...) son vantaxes fronte ao bebé.

- Hai que intentar que se sinta importante na toma de decisións.
- Debemos avisar os familiares máis achegados do trato que deberán ter co maior.
- Non debemos crearlles falsas expectativas sobre a chegada da súa irmá ou irmán: “vas xogar con el...”

➤ Saber máis: www.mibebeyyo.com

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

2.2. CONSELLOS EDUCATIVOS

Como debemos recoñecer os síntomas de celos e como debemos actuar?

Poden sentir celos a irmá ou irmán maior, o mediano ou incluso unha filla ou fillo único (principalmente da nai ou do pai, familiares, amigos próximos...).
Síntomas: agresividade cara á irmá ou irmán, nai, pai, compañeira ou compañeiro...; somatizacións como alopecias, dores de cabeza, de barriga...; regresións como volver necesitar cueiro, alteracións da linguaxe, tristeza...

- Hai que comprender o seu sufrimento cando nace unha irmá ou irmán.
- Debemos facer que sexan conscientes do beneficioso que é ter unha irmá ou irmán.
- Hai que evitar as comparacións con outras compañeiras e compañeiros ou con familiares e ter especial coidado coas nenas e nenos celosos.
- É importante previr os celos xa que poden manterse durante toda a vida. Se os síntomas son moi evidentes, hai que consultalo cun especialista.

➤ Saber máis: www.mibebeyyo.com

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



2.2. CONSELLOS EDUCATIVOS

Que facer ante unha perrencha?

É habitual dende os 18 meses ata os 3-4 anos. Se non actuamos adecuadamente convértense en aprendidas. Intentaremos reducir as situacións que favorecen a súa aparición pero, se se inicia, ignoraremos a súa conduta ata que se calme e non conseguirá o obxecto desexado. Se se poden autolesionar, ou lesionar alguén, hai que suxeitalos pero sen perder a calma.

- **Comportarémonos igual esteamos na casa ou fóra dela.**
- **Cando remita a perrencha debemos perdoar.**
- **A partir dos 3 anos debemos explicarlle o que nos gusta ou non do seu comportamento nos momentos en que estea calmado.**

➤ **Saber máis: www.guiainfantil.com**

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

Que facer cando a nena ou neno pega con frecuencia?

É habitual que peguen, mordan ou empuxen nos primeiros anos porque non controlan a agresividade e non se poñen no lugar do outro. Ademais, convértense no centro de atención cando lles rifan ou esixen que pidan perdón. Se pegamos ás nenas ou nenos, poden deixar de pegar se estamos presentes, pero reforzamos a súa conduta agresiva.

- **Hai que intentar manter a calma para transmitirla á nena ou neno.**
- **Con constancia e autocontrol evitaremos nenas e nenos agresivos.**

➤ **Saber máis: www.guiainfantil.com**

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

2.2. CONSELLOS EDUCATIVOS

Que é e como podo previr a síndrome do emperador?

Refírese a menores, sobre todo homes (9-17 anos), que impoñen a súa propia lei na casa. Para iso presentan condutas desafiante (insultos, agresións) e violan continuamente os límites impostos desde a familia. Vén determinado, entre outras cousas, polo estilo de educación parental.

- Para previr, poñer normas no fogar.
- Estas condutas considéranse desviación do desenvolvemento e deben poñerse baixo o tratamento dun especialista.

📖 Saber máis: www.infocop.es/

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

Cales son os medos máis frecuentes?

- ✓ **1-2 anos:** a separarse da súa nai/pai e aos estraños.
- ✓ **3-4 anos:** á escuridade, estar sós, pequenos animais, máscaras...
- ✓ **5-6 anos:** a animais salvaxes, fantasmas, monstros...
- ✓ **7-8 anos:** á escola, sucesos sobrenaturais e perigos físicos.
- ✓ **9-11 anos:** medos sociais: á guerra, morte, enfermidade, dano corporal e fracaso escolar.

- Vanse superando coa idade, aínda que algúns son máis persistentes e continúan na vida adulta.

📖 Saber máis: www.conmishijos.com

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

2.2. CONSELLOS EDUCATIVOS

Que facer ante os medos?

Non nos debemos rir dos seus medos aínda que nos parezan nimios. Hai que atendelos e intentar tranquilizalos porque as nenas e nenos que pasan menos medo vólvense máis seguros e, se non conseguimos que os superen, poden chegar a converterse en fobia

- Non debemos mentir ás nenas e nenos para que non teñan medo.
- Debemos explicarlles as cousas ao seu nivel para que o entendan.
- Podemos utilizar un modelo similar á nena ou neno que se enfrente ao obxecto temido en contos ou películas.

➤ Saber máis: www.conmishijos.com

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

Como explicarlles a morte?

A partir dos 4 anos comezan a angustiarse e preguntan á súa nai e ao seu pai cando van morrer. O mellor é contestarlles as súas preguntas con brevidade, dun modo claro e sinxelo, como eles o formulan e sen mostrar ningunha angustia.

- Non se debe evitar falar da morte dun ser querido.
- Debemos exteriorizar os sentimentos de tristeza e consolaranos lembrando aquelas situacións agradables vividas con esa persoa.
- Non lles mentiremos sobre a morte da súa nai ou pai ou da súa propia, pero intentaremos tranquilizalos cunha actitude serena e optimista.

➤ Saber máis: www.fapar.org

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

2.3. VIDA ESCOLAR OU AMBIENTE ESCOLAR



Como evitar o fracaso escolar?

Debemos motivar eloxiando a súa capacidade e esforzo mellor que con premios materiais.

A actitude da familia cara aos deberes inflúe moito: cando as nenas e nenos son pequenos a responsabilidade recae na nai e no pai, pero cando van medrando deberá pasar ás nenas e nenos.

- Deben ter un lugar e un material adecuado para estudar.
- Hai que establecer horarios para as tarefas escolares.
- Debemos falar coas nenas e nenos sobre a escola e participar nas actividades escolares.

➤ Saber máis: www.psicodiagnosis.es

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

Que é o bullying?

Calquera forma de maltrato físico, psicolóxico ou verbal que se produce entre escolares, de maneira reiterada ao longo do tempo. O máis común é o emocional ou psicolóxico. Normalmente as nais e pais, tanto do acosado como do acosador, son os últimos en decatarse.

- Calquera persoa pode ser vítima.
- Non sacar o acosado do lugar no que se produce o acoso, xa que así confirmamos a súa idea de que elas ou eles son o problema.

➤ Saber máis: www.protegeles.com

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



2.3. VIDA ESCOLAR OU AMBIENTE ESCOLAR

Como saber se a nena ou neno é acosado no colexio e que facer?

Indicadores: cambios no estado de ánimo (tristeza, irritabilidade), tics nerviosos, medos nocturnos, pesadelos, ouriñar por si, absorto nos seus pensamentos, non quere ir ao colexio ou ás actividades, presenta negróns ou feridas, non ten amigas ou amigos...

- Escoitalo, apoialo e darlle seguridade. Reforzar a súa autoestima.
- Os docentes deben traballalo desde a aula.
- Debe relacionarse con outros menores e ser consciente de que ela ou el non son o problema.

📖 Saber máis: www.protegeles.com

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

Como saber se a nena ou neno é un acosador e que facer?

Os menores acosadores presentan condutas agresivas, baixa tolerancia á frustración e pobre autocontrol nas súas emocións. O acoso é a súa maneira de relación. Para corrixir esta situación a familia debe traballar conxuntamente co profesorado.

- Para previr, establecer normas na casa, na escola e traballar a importancia de poñerse no lugar do outro.
- Ensinar outras maneiras de relación.
- A ocultación e/ou xustificación deste comportamento prexudica o menor.

📖 Saber máis: www.protegeles.com

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

2.3. VIDA ESCOLAR OU AMBIENTE ESCOLAR

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

Cando o malestar que producen uns determinados comportamentos afecte á vida cotiá do menor que vive esta situación e/ou á súa familia. Cambios no contexto (mudanza, divorcio, morte de alguén próximo...) poden provocar alteracións comportamentais ou psicolóxicas no menor, e convén deixalos un tempo para que se adapten.

- **Respectar ritmos e tempos do menor.**
- **Profesionais como pediatras ou profesores poden informar ante sinais de alerta.**

➤ **Saber máis: www.psicologia-online.com**

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



2.4. PRINCIPIOS FUNDAMENTAIS DA EDUCACIÓN

Principios básicos

- ✓ É fundamental observar e coñecer as nosas fillas e fillos. Respectaremos as características individuais da cada nena ou neno.
- ✓ Debemos establecer normas claras, comprensibles e adaptadas a cada idade para que a nena ou neno se sinta seguro e feliz.
- ✓ Debemos axudalos a aprender pero cunha intervención do adulto mínima.
- ✓ Ser coherentes: a nai e o pai non deben discutir diante das nenas e nenos sobre a forma de educar nin desautorizarse mutuamente.
- ✓ Ser constantes: en todas as situacións e independentemente do noso estado de ánimo, debemos manter as mesmas normas. “Non” é sempre “non”.
- ✓ Debemos transmitirles os nosos valores: xustiza, paz, solidariedade, liberdade, respecto, igualdade...
- ✓ Debemos evitar comparalos con outras nenas e nenos.
- ✓ Non debemos mentir ás nenas e nenos nin diante deles.
- ✓ Temos que respectar os seus gustos, opinións e medos.
- ✓ Debemos cumprir as nosas promesas e admitir as nosas equivocacións.
- ✓ Acádanse mellores resultados favorecendo o bo que castigando o malo, xa que as nenas e nenos necesitan chamar a atención.
- ✓ Sempre estamos a tempo de reeducar unha conduta incorrecta.



A NAI E O PAI SON OS PRINCIPIAIS MODELOS PARA O COMPORTAMENTO DA NENA OU NENO.

2.5. AFECTIVO SEXUAL

Por que facer educación afectiva e sexual na familia?

Na familia as nenas e nenos edúcanse, reciben valores e experimentan vínculos afectivos que lles servirán de referencia nas súas futuras relacións. Se están adecuadamente informados e formados no ámbito familiar non terán a necesidade de buscar esa información noutras fontes que poderían estar distorsionadas.

■ Os nosos actos e actitudes determinan a educación afectiva e sexual das nosas fillas e fillos.

■ Non temos que ser expertos no tema, debemos explicarlles o que saibamos progresivamente e adaptándonos á súa idade. É bo que nos informemos para transmitir adecuadamente os coñecementos que precisan.

■ En cada momento, teremos que considerar as características, necesidades individuais e madurez de cada nena ou neno.

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

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

Tipos de familias

Debemos de explicar ás nosas fillas e fillos que existen diferentes tipos de familias:

NUCLEAR: componse de nai, pai e fillas e fillos biolóxicos ou adoptivos.

ESTENDIDA: composta por tres ou máis xeracións que comparten vínculos familiares.

MONOPARENTAL: constituída por un dous proxenitores e as súas fillas e fillos biolóxicos.

HOMOPARENTAL: constituída por unha parella homosexual e as súas fillas e fillos biolóxicos.

RECONSTITUÍDA: constituída por dous adultos, as fillas e fillos biolóxicos ou adoptivos dunha unión previa ou de ambos os adultos, e as fillas e fillos biolóxicos ou adoptivos da nova parella.

📖 Saber máis: www.enfamilia.aeped.es

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

2.5. AFECTIVO SEXUAL

Debemos de educar as nenas e nenos en igualdade, diversidade sexual...?

É fundamental que eduquemos as nenas e nenos acorde aos nosos principios e tendo en conta os valores da sociedade actual na que lles toca vivir.

- **Fillas e fillos teñen os mesmos dereitos e deberes. Debémolles ofrecer as mesmas responsabilidades, liberdades e oportunidades.**
- **Debemos axudalos a expresar os seus sentimentos de forma adecuada.**
- **É fundamental que as nenas e nenos aprendan a respectar a diversidade que poida existir na sociedade, incluída a sexual.**

➤ **Saber máis:** www.guiainfantil.com/1211/como-educar-en-valores.html

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

Como falarlles sobre sexualidade?

A nosa actitude ante as primeiras preguntas relacionadas sobre a sexualidade vai ser determinante á hora de que elas ou eles nos sigan preguntando as súas dúbidas e inquietudes sobre estes temas.

- **Debemos mostrar interese polas súas preocupacións e nunca mentirlles.**
- **Informalos sobre aspectos que non xorden e que consideramos que son importantes para elas ou eles.**
- **Confiar na súa capacidade de tomar decisións e de facer determinadas cousas.**
- **Contarlles as nosas propias experiencias é un bo punto de partida se queremos que elas ou eles nos conten as súas.**

➤ **Saber máis:** www.ceapa.es

Fonte: 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

Como manifestan as súas expresións de afecto?

Nenas e nenos desde que nacen senten a necesidade de comunicarse a través do contacto físico. A través del expresan diversos sentimentos como cariño, temor, rabia, pracer...

- O contacto físico é un medio indiscutible para expresar sentimentos e emocións.
- Cada nena ou neno é único ao expresar a súa sensibilidade. A forma de expresarse de un pode ser moi diferente á do outro.
- A partir dos 9-10 anos, moitos homes séntense violentos ao expresar a súa afectividade en público. As nenas e nenos utilizan o contacto físico como modo de expresar os seus sentimentos máis facilmente.

➤ Saber máis: www.doctissimo.es

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

Cambios no corpo, debemos explicarllelos?

As nenas entre 8-9 anos comezarán progresivamente a mostrar curvas de muller adulta, peitos incipientes, peluxe na pube e nas axilas. Algo máis tarde comezarán a menstruar. Os nenos entre 10-11 anos comezarán progresivamente a mostrar aumento do tamaño do pene e dos testículos, peluxe púbica, axilar e facial, cambio no ton de voz, aumento da anchura dos ombros.

- A algunhas nenas e nenos estes cambios poden xerarlles confusión.
- Explicarlles que lles irá sucedendo con anterioridade, axudaraos a que os acepten e os vivan como normais.

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

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

2.5. AFECTIVO SEXUAL

Que é a identidade de xénero? Cando a adquiren?

A identidade de xénero é a percepción subxectiva que cada nena ou neno ten acerca de se é muller ou home.

- Antes dos seis anos poden comezar a mostrar preferencias por condutas asociadas a un sexo ou ao outro, sen que iso teña significado sobre a súa evolución posterior.
- A partir dos seis anos relaciónanse fundamentalmente con nenas e nenos do seu mesmo sexo e incluso poden rexeitar os doutro sexo.
- Aséntase definitivamente entre os nove e dez anos e axudará a afrontar a sexualidade no futuro.
- Nalgunha ocasión non coincide a identidade sexual co sexo biolóxico. Se isto xera algún conflito na nena ou neno ou na familia, pode ser útil o consello dun profesional.

➤Saber máis: www.guiainfantil.com

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

Cando pode aparecer a masturbación infantil? Que facer?

Entre os tres e catro anos, tanto as nenas coma os nenos senten a necesidade de coñecer o seu corpo e tamén os seus xenitais. Pronto descubren que acariciándoos, senten algo diferente que lles produce pracer. Cara aos cinco ou seis anos é moi probable que diminúa a frecuencia ou, polo menos, que o faga de forma máis reservada.

- Desde o punto de vista da súa saúde, non é algo prexudicial; non hai que evitala nin estimulala.
- Cada nena ou neno a descubrirá no seu momento.
- Debemos explicarlles o valor da intimidade nas actividades sexuais, incluída a masturbación.

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

Fonte: 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

Como lles afecta a televisión no patrón de conduta afectivo- sexual?

A televisión é o medio de comunicación máis influente no seu comportamento. Dependendo da súa utilización, influirá de forma positiva ou negativa na adquisición de actitudes, estilos de vida e aspectos sociais e culturais relacionados con aspectos afectivo- sexuais.

- É fundamental que a nai e o pai seleccionen a programación adecuada á idade de cada nena ou neno.
- Deben ver os programas acompañando as nenas e nenos, comentando e explicando segundo o seu criterio os diferentes estereotipos afectivo-sexuais observados.

➤ Saber máis: www.comunicainfancia.cl

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

Como saber se sofren abusos sexuais e que facer?

Nestas situacións as nenas e nenos poden ter medo a contalo. Debemos sospeitar ante certos síntomas de alarma do seu comportamento (perda de apetito, choro excesivo, pesadelos, tristeza, medo extremo cara a unha persoa ou lugar, agresividade, ouriñar por si na cama), ou físicos (autolesións ou accidentes frecuentes, sangue en vaxina ou recto, dor, proído ou inflamación nos xenitais).

- Ante calquera sospeita debemos crelo, desculpabilizalo e asegurarlle que non lle ocorrerá nada malo.
- Temos que manter a calma e protexelo.
- **DEBEMOS DENUNCIALO á Policía Nacional.** Ademais, será necesario un exame médico.

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

Fonte: www.guardiacivil.es/es/servicios/violenciadegeneroyabusosamenores/abusossexualmenores/index.html

Área Social

► Julián Iglesias López. *Educador social*

► Nuria Vázquez González. *Educadora social*



3.1. OCIO E TEMPO LIBRE



Como organizar o tempo libre das nenas e nenos?

As nenas e nenos necesitan aprender a ocupar o seu tempo libre con actividades que os axuden a realizarse e a sentirse ben consigo mesmos. O papel das nais e pais é fundamental nesta aprendizaxe.

■ Debemos buscar un equilibrio entre tempo de traballo e de descanso.

■ A nai e o pai son un referente para as súas fillas e fillos, xa que estes aprenden moitas veces por imitación.

■ É conveniente buscar actividades que impliquen a toda a familia.

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

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

Cal é a importancia de compartir actividades coas nosas fillas e fillos?

Compartir actividades en familia provoca no menor unha sensación de satisfacción, xa que nestas créanse grandes espazos de comunicación e interacción que, por un lado, contribúen a mellorar o clima de confianza da familia e, polo outro, a fomentar tanto a autoestima como a autonomía das fillas e fillos.

■ Débense propoñer actividades que sexan do agrado de todos considerando o nivel evolutivo do menor.

■ É importante escoitar e valorar as súas propostas.

➤ Saber máis: www.madridsalud.es

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

3.1. OCIO E TEMPO LIBRE

Que achega a práctica de actividades en grupo con outras nenas e nenos?

O grupo é un elemento de crecemento e maduración persoal e social. Axuda a coñecerse a un mesmo a través da relación coas amigas e amigos e a sentirse diante dun grupo de iguais, o que favorece a construción da identidade e a adquisición de comportamentos e valores tales como a cooperación, a tolerancia, a responsabilidade, a aceptación das normas, o esforzo etc.

■ Fomente as actividades que favorezan a relación con outras nenas e nenos.

■ Supervise, na medida do posible, as actividades e valores dos grupos cos que se relaciona a súa filla ou fillo, pero teña en conta a necesidade de autonomía en relación á súa idade.

➤ Saber máis: www.educacionenvalores.org

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



Debemos escoller as familias as actividades extraescolares ou debemos deixar que as escollan as nenas e nenos?

A nai e o pai deben explicar as actividades posibles ás súas fillas e fillos para que escollan. É importante que a actividade extraescolar que se decida sexa do seu agrado.

■ Estas actividades deben substituír preferentemente horas sedentarias, nunca de convivencia familiar ou deberes.

■ As nenas e nenos necesitan tempo libre para xogar, sen agoníalos cun horario inzado de actividades.

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

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

3.1. OCIO E TEMPO LIBRE

Cal é a importancia do xogo nas nenas e nenos?

É unha actividade que contribúe ao desenvolvemento de distintas dimensións da nena ou neno, ao desenvolvemento físico e ao control do corpo, á estimulación e dominio da linguaxe... De maneira especial contribúe ao desenvolvemento social, xa que xogando aprende a relacionarse cos demais, a respectalos, a cumprir as normas e a gozar en compañía.

- Débese asegurar un tempo diario para xogar libremente. Debe ser unha actividade máis na rutina da nena ou neno.
- Compartir o xogo con eles contribúe a mellorar o clima familiar.

➤ Saber máis: www.educapeques.com

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

Hai que prohibir algún tipo de xogo?

Xogar é unha actitude pracenteira e necesaria para o desenvolvemento intelectual e emocional da nena ou neno. É importante acompañar as nenas e nenos cando xogan para evitar posibles condutas ou comportamentos violentos ou inadecuados.

- A nai e o pai deben ser guías e apoios, orientando cando sexa necesario e tendo a conta a importancia do xogo como vehículo educativo e de transmisión de valores.
- Recoméndase deixar que as nenas e nenos desenvolvan a súa creatividade libremente e que descubran os seus gustos e preferencias persoais.
- Hai que prohibir xogos ou xoguets cando estes non estean adaptados á idade ou características propias da nena ou neno.

➤ Saber máis: www.ceapa.es

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

3.1. OCIO E TEMPO LIBRE

Que debemos ter en conta para comprar un xoguete?

O xoguete é para a nena ou neno, nin para a nai nin para o pai. Estes deben participar na súa elección, pero ela ou el ten que mostrar as súas preferencias. Presentar á nena ou neno as alternativas sobre as que pode escoller pode ser unha boa estratexia.

- Debe ser adecuado á súa idade e capacidade.
- Debe ser seguro e que se poida manipular con facilidade.
- Canto máis simple sexa, máis probabilidades de xogo ofrece, e permitirlle enriquecelo coa súa creatividade e imaxinación.

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

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



É a lectura unha actividade de ocio?

A lectura pode considerarse unha actividade de ocio. As familias deben reforzar ese hábito no menor desde pequeno. Estimula a súa imaxinación e mellora o seu nivel de comprensión e linguaxe.

- É fundamental o exemplo que vexan na casa. Se a nai e o pai len, hai máis probabilidades de que as fillas e fillos lean.
- Resulta conveniente lerlles contos desde pequenos (á hora da sesta, antes de ir durmir...). En idades posteriores comenten e comparan lecturas.
- É bo levalos a bibliotecas ou librarías para que escollan que que- ren ler, orientándoos segundo o noso criterio.

📖 **Saber máis: www.ceapa.es**

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

3.1. OCIO E TEMPO LIBRE

Canto tempo deben as nenas e nenos realizar actividade física?

Deben investir como mínimo 60 minutos diarios de actividade física (xogos activos, correr, nadar, patinar...). Se o tempo é superior, os beneficios serán maiores.

■ Hai que inculcarlles a práctica de exercicios lúdicos, entretidos e variados.

■ Non hai que forzalos a que adestren un deporte concreto. O aconsellable é que practiquen e coñezan diferentes disciplinas para que poidan elixir a que máis lles guste e adquirir diferentes habilidades.

📖 Saber máis: www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/

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



A práctica do deporte no menor inflúe na forma de sociabilizarse?

O deporte é moito máis que a simple actividade física. Se se practica dunha forma apropiada e acorde aos intereses da nena ou neno, pode converterse nun hábito moi saudable xa que:

✓ **Relaciónase** cos seus semellantes, entendendo e respectando as súas regras. Faise máis colaborador e menos individualista.

✓ Aprende a **superar a súa timidez** e melloran as súas relacións sociais.

✓ Acostumase a **adquirir responsabilidades**, a cooperar e recoñece a importancia do traballo en equipo. Aprende a ganar e a perder.

📖 Saber máis: enfamilia.aeped.es

Fonte: faros.hsjdbcn.org

3.1. OCIO E TEMPO LIBRE

Onde podo consultar as actividades que se realizan nos centros cívicos?

Por medio da web dos Sevizos Sociais Municipais da Coruña pódese coñecer toda a información relevante sobre as actividades que se ofertan nos centros cívicos da cidade, tanto municipais como veciñais: datas de realización, horario, custo, idades etc.

- Procure visitar a web con regularidade para coñecer todas as actividades, incluso as de carácter puntual.
- Consulte coa súa filla ou fillo as actividades para estimular a súa participación e coñecer as súas preferencias.
- Só se coñece as oportunidades que hai no seu medio, poderá aproveitalas. Infórmese ben.

➤ Saber máis: www.corunasolidaria.org

Fonte: www.corunasolidaria.org

Como podo informarme acerca das actividades deportivas que existen na cidade?

O Concello da Coruña conta cun Servizo Municipal de Deportes que ten como misión promover e facilitar o acceso á práctica deportiva de toda a cidadanía. A través da súa páxina web proporciona toda a información de interese en canto a instalacións existentes, normativa de uso, federacións, clubs deportivos ou a programación de actividades deportivas, facilitando a inscrición nelas.

- Intente coñecer e estar informado das distintas actividades deportivas. Só se as coñece poderá aproveitalas.
- Consulte coa súa filla ou fillo as distintas actividades para estimular a súa participación e coñecer as súas preferencias.

➤ Saber máis: www.coruna.es/deportes

Fonte: www.coruna.es

3.2. NOVAS TECNOLOXÍAS

Necesitan as nenas e nenos as novas tecnoloxías?

As nenas e nenos de hoxe en día son nativos dixitais, medraron coas novas tecnoloxías. Negarlles o seu acceso supón apartalos do estilo de vida dos seus iguais e do avance que ofrecen. Ten beneficios (acceso a gran cantidade de información, potencian o espírito crítico, facilitan novas canles de relación e comunicación) e riscos (acceso a contidos inapropiados, ciberacoso entre iguais ou sexual, desenvolvemento de adiccións...).

■ A nai e o pai son os primeiros responsables no control do uso das novas tecnoloxías por parte das súas fillas e fillos. Deben potenciar o seu uso razoable e protexelos dos riscos.

■ É bo coñecer os beneficios e riscos reais.

■ Explicalos e comentalos coas fillas e fillos, sensibilizaranse sobre eles e axudaraos e previlos.

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

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

Como podo estar seguro de que a miña filla ou fillo fai un uso seguro e responsable das novas tecnoloxías?

A nai e o pai deben asumir o papel de guía do menor. Son os primeiros responsables de aconsellar as súas fillas e fillos sobre o que poden ver “on line”. Navegar xunto a eles é moi útil para orientalos e ver que lles interesa.

■ Utilizar os filtros de control parental.

■ Acordar días e horarios para o seu uso, explicando a razón das limitacións.

■ Acompañalos, sempre que sexa posible, durante o uso das novas tecnoloxías.

➔ Saber máis: www.pantallasamigas.net

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



3.2. NOVAS TECNOLOXÍAS

Como detectar unha posible adicción ás novas tecnoloxías?

Aínda que o diagnóstico final depende sempre de especialistas, podemos detectar que pode haber unha adicción cando o uso das novas tecnoloxías comeza a interferir na súa vida diaria e demais afeccións. Hai certos indicadores que nos poden facer sospeitar: diminución do tempo que antes dedicaba a outras tarefas, ansiedade ou irritabilidade cando non as poden utilizar...O mellor é prever a adicción:

- **Valore positivamente o uso responsable e adecuado das novas tecnoloxías.**
- **Explique ás súas fillas ou fillos os posibles riscos para que comprendan a necesidade dun uso responsable.**
- **Determine e razoe con eles uns límites claros de tempo e uso.**
- **Fomente a práctica de actividades que non involucren o uso das novas tecnoloxías, xa que a tendencia actual é o uso excesivo delas.**

➤ **Saber máis: www.tecnoadicciones.com**

Fonte: PUYOLA. Nuevas tecnologías: nuevas adicciones. Madrid: Grupo Gesfomedia; 2010

Cal é o lugar adecuado para colocar o ordenador?

O ordenador débese colocar nun lugar común da vivenda, como por exemplo, o salón. A pantalla debe ser facilmente visualizable desde a estancia, desta maneira sempre será máis fácil saber que uso se lle está dando e se lles poderá orientar cando o necesiten.

- **Dispoña de coñecementos básicos no manexo do ordenador, polo menos ao mesmo nivel que o menor.**
- **Estableza as medidas de seguridade oportunas, como son os filtros de control parental.**
- **Controle o tempo que o utilizan.**

➤ **Saber máis: www.pantallasamigas.net**

Fonte: PUYOLA. Nuevas tecnologías: nuevas adicciones. Madrid: Grupo Gesfomedia; 2010.

3.2. NOVAS TECNOLOXÍAS

Que son os filtros de control parental?

Son programas que permiten bloquear o acceso a contidos que consideramos inadecuados. Algúns permiten o control do tempo, do uso de aplicacións e programas, impiden facilitar datos persoais, garanten protección en redes sociais etc. Existen para todo tipo de dispositivos (ordenador, móbil, videoconsola e tablet).

- **Infórmese acerca dos distintos filtros de control e sobre como elixir aquel que máis se adecúe ás súas preferencias de supervisión.**
- **Lembre que é unha ferramenta de control, nunca debemos vulnerar a súa intimidade.**



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

Fonte: windows.microsoft.com

Como saber se os videoxogos que queren as nosas fillas e fillos son adecuados para a súa idade?

Os videoxogos informan mediante o código PEGI (iconas que se encontran na portada) da idade recomendada para a que están feitos e dos contidos que neles se encontran.

- **Acompañe a nena ou neno á hora de xogar, demostrando interese polas súas actividades e integrándose no seu estilo de vida.**
- **Son máis recomendables os xogos que permiten participar a máis dun xogador á vez.**
- **Participe activamente na decisión de compra dos videoxogos atendendo ás súas características e á idade.**

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

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

3.2. NOVAS TECNOLOXÍAS

Hai unha idade determinada para comprar o primeiro teléfono móbil?

En función das necesidades de cada familia e das características e madurez da nena ou neno, débese valorar se realmente o necesita ou se a súa compra aínda pode esperar. Diferentes especialistas coinciden en que a idade apropiada é a partir dos 13 anos, xa que nesta etapa acádase certa independencia e, consecuentemente, o uso responsable dun dispositivo móbil ten vantaxes para o menor. É bo:

- **Dispoñer dun móbil familiar para que utilicen cando sexa necesario.**
- **A menor idade máis sinxelo deberá ser o dispositivo.**
- **Educalos para un uso correcto.**

🔗 **Saber máis:** www.pantallasamigas.net

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

Cal é a idade legal para poder darse de alta nunha rede social?

A idade para darse de alta na maioría das redes sociais en España son os 14 anos. Case todas permiten o rexistro a menores de idade co consentimento paterno ou materno.

- **Explíquelles ben ás súas fillas e fillos as seguintes recomendacións de uso:**
 - ✓ **Non dar máis datos persoais dos necesarios (nunca enderezo, teléfono...).**
 - ✓ **Non aceptar como amigos persoas desconocidas.**
 - ✓ **Manter os contrasinais en secreto.**
 - ✓ **Non colgar fotos comprometidas e íntimas.**

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

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

3.2. NOVAS TECNOLOXÍAS

Cal é o tempo máximo que se pode ver a televisión?

Dedicarlle demasiado tempo supón deixar de facer outras actividades como: saír a pasear, ler, xogar coas amigas e amigos, practicar deporte etc. Débese desterrar o costume de ter a televisión acendida para ter compañía ou simplemente por pura inercia.

- Non ver a televisión máis de 1 hora ao día. En vacacións, menos de 2-3 horas ao día.
- Apagala durante as comidas mellora a comunicación familiar.
- Fomente actividades alternativas (o xogo, o deporte, a lectura...) que desenvolven máis a creatividade, a imaxinación e a sociabilización.

➤ Saber máis: www.aepap.org

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

Que riscos ten o consumo abusivo de televisión?

Ver a televisión en exceso diminúe a creatividade natural do menor, que se fomenta máis con outro tipo de actividades alternativas. Pode deteriorar as relacións cos demais e o uso das habilidades sociais. Ver programas violentos favorece o uso da violencia. Incita o menor a comprar aquilo que ven na pantalla. Ver programas excitantes pola noite altera o ritmo biolóxico do sono e a súa duración.

- Seleccione as canles e programas apropiados segundo a idade da nena ou neno.
- Permaneza atento e evite e seleccione a publicidade na medida do posible ante algunhas estratexias de márketing.
- A televisión debe estar situada nun lugar común. Ver os programas en familia facilita a supervisión e permite o seu comentario.
- Lembre que o dormitorio é un lugar de descanso, non debe haber televisión.

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

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

3.3. PREVENCIÓN DE ADICCIÓNS

Que riscos ten para as nenas e nenos ser fumadores pasivos?

A exposición ao fume do tabaco, tamén de forma pasiva, representa un importante risco de sufrir enfermidades respiratorias (obstrución crónica, ataques de asma, infeccións de gorxa, oídos, pulmóns, etc), cancro (de boca, gorxa, pulmón, dixestivos, de vexiga, etc), cardiovasculares (infarto, hipertensión etc) e outras moitas. As nenas e nenos son aínda máis sensíbles que os adultos a estes riscos, xa que os seus pulmóns encóntranse en desenvolvemento ata os 11-12 anos e son máis vulnerables. É imprescindible evitar de forma absoluta a exposición ao fume do tabaco.

■ Faga da súa casa e do seu coche espazos libres de fume.

■ Se é fumador, fume ao aire libre e sen a presenza de menores.

■ Se fuma, déixeo. Non haberá mellor maneira de protexer as súas fillas e fillos xa que o seu exemplo é determinante no presente e no futuro.

➤ Saber máis: www.aecc.es

Fonte: www.aecc.es

Que podo facer para reducir as posibilidades de que a miña filla ou fillo consuma tabaco e alcohol?

A familia xoga un papel fundamental e debe de actuar dando exemplo:

■ Fale coas súas fillas e fillos acerca do consumo destas substancias, algúns terán ideas erróneas. Busque un momento adecuado sen forzar a situación.

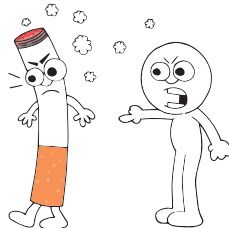
■ Observe na medida do posible o grupo no que se move, pero respectando a súa autonomía en función da idade. O grupo é fundamental na adolescencia.

■ Axúdeo a tomar decisións, beneficiaraos para afrontar situacións de risco ou a presión do grupo. Deben saber dicir “NON”.

■ Fomente actividades de ocio divertidas e educativas, xa que combater o aburrimiento axuda a previr o uso de substancias indesexables.

➤ Saber máis: www.edex.es

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



3.3. PREVENCIÓN DE ADICCIÓN

Cales son os riscos de consumo de alcohol en menores?

O alcohol prexudica as áreas do cerebro responsables da aprendizaxe e a memoria, as habilidades verbais e a percepción visual. Os estudos suxiren que afectan á capacidade de estudar e de obter boas notas. Ademais, poden darse cambios en canto ao comportamento: problemas nas súas relacións cos demais, actitudes agresivas ou condutas de risco (utilización de vehículos, relacións sexuais sen protección etc). O consumo abusivo do alcohol é causa de múltiples enfermidades.

■ A nai e o pai son os primeiros responsables en previr os riscos do alcohol nas súas fillas e fillos. Deben ser activos e non deixar pasar a oportunidade de protexelos.

■ Fale con eles sobre os riscos do abuso das bebidas alcohólicas ou do seu consumo en idades temperás.

■ Deben ser críticos e valorar de maneira negativa a súa utilización no ocio nocturno. Valoren positivamente con eles as alternativas. Utilice de forma positiva como exemplos líderes aos que admire.

🔗 Saber máis: www.energycontrol.org

Fonte: www.alcoholenmenoresnoesnormal.es



3.3. PREVENCIÓN DE ADICCIÓNS

Como debo abordar coas miñas fillas ou fillos e a partir de que idade o tema do consumo de alcohol?

Non hai que esperar a que exista un problema para abordar o tema. É importante falarlles desde pequenos.

- Falarlles facendo que o entendan, con exemplos adecuados á súa idade.
- Escóiteos nas súas dúbidas. O seu exemplo é fundamental para eles.
- Aprenda e infórmese antes de tratar o tema.
- Use noticias de prensa ou televisión para iniciar a conversación, pregúntelle e teña en conta a súa opinión.

➤ Saber máis: enfamiliafad.org • www.fad.es

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

Que son os factores de risco e protección fronte ao consumo de drogas?

Os factores de risco son aqueles que aumentan o risco ou as posibilidades de que unha persoa consuma drogas, e os de protección diminúen ese risco. Hai que ter en conta os seguintes factores:

- ✓ **Riscos:** falta de supervisión familiar, abusos, baixa autoestima, rexeitamento polo grupo de iguais, baixo rendemento académico, depresión, conduta antisocial...
- ✓ **Protección:** apego familiar, autoestima positiva, apego aos iguais, resistencia á presión de grupo, escola de calidade, boas habilidades sociais...

➤ Saber máis: enfamiliafad.org

Fonte: www.drugabuse.gov/es/en-espanol

3.3. PREVENCIÓN DE ADICCIONES

Existe relación entre o tempo de ocio das nenas e nenos e un futuro consumo de drogas?

Si que existen algunhas condutas relacionadas co ocio que poden aumentar as probabilidades dos consumos de drogas. A forma de ocupar o tempo de ocio pode converterse nun factor de risco ou de protección. É necesario ter en conta o grupo de amigos cos que comparte o seu tempo de ocio.

- É bo ofrecer desde a familia alternativas saudables de ocio que os satisfagan e favorezan a súa realización e autoestima: xogo, deporte, lectura, actividades culturais e sociais etc.
- Convén implicar as fillas e fillos na organización das ditas actividades, favorecendo as actitudes positivas.
- A medida que van medrando, é conveniente supervisar, na medida do posible, as actividades, valores e afeccións dos amigos cos que comparte o seu tempo de ocio.

➤ Saber máis: www.pnsd.msc.es

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



