



**Gobierno
de Navarra**

PARA MÁS EJEMPLARES E INFORMACIÓN:

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA, Sección de Promoción de Salud
Teléfono 848 423450
www.cfnavarra.es/isp/promocion

Crecer...
... con salud



Coordinación: Instituto de Salud Pública, Sección de Promoción de Salud.

Autoras: Margarita Echauri Ozcoidi y M^a José Pérez Jarauta, Sección de Promoción de Salud, Instituto de Salud Pública.

Revisión y aportaciones:

Eugenia Ancizu Irure, Comisión de Promoción de la Salud de Chantrea.

M^a Jesús Azagra Rey, Ana Herrero Esteban, Pilar Marin Palacios y Rosa Múgica Martínez, Sección de Promoción de Salud del Instituto de Salud Pública.

Soco Encaje Iribarren, Centro de Atención a la Mujer Andraize.

Margarita De Miguel Maiza, M^a Angeles Fernández Azcona y Carmen García Ibero, Centro de Salud Burlada.

Txaro Esteban Sesma, Centro de Atención a la Mujer Iturrama.

Rocío Ibáñez Espinal, Arantza Iñurrieta Erretegui, María Lorente Simón, Guillermina Mari Puget, M^a Angeles Nuin Villanueva, Manuela Sánchez Echenique y Jesús Soria Aznar, Grupo de Trabajo Programa de Salud Infanto-Juvenil.

Ana Larumbe Mutiloa, Centro de Salud Cizur.

M^a Luisa Pardo Guillén, Centro de Salud Ermitagaña.

Financiación: Instituto de Salud Pública

Edición: Gobierno de Navarra

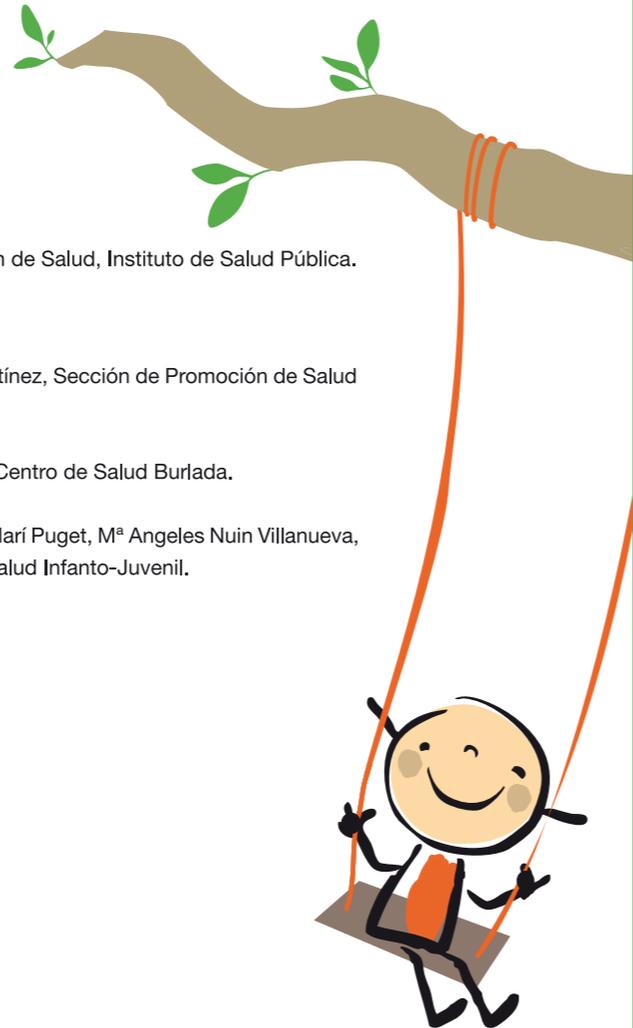
Diseño y maquetación: GAP'S

INFORMACIÓN EN:

www.aepap.org/familia

www.msps.es/ciudadanos/proteccionSalud/infancia

www.naos.aesan.msps.es



Presentación

Crecer con salud es fundamental para mejorar la salud de la infancia y prevenir futuros problemas: malestares, desajustes emocionales, obesidad, caries, ansiedad, enfermedades vasculares, cánceres... frecuentes en nuestra época.

Ayudar a crecer con salud es educar, facilitar, apoyar, crear oportunidades. Es una tarea grata y difícil a la vez, fuente de alegría y satisfacción, y también de esfuerzo y preocupación, en la que hace falta equilibrar la maternidad y paternidad con otras partes de nuestra vida: pareja, trabajo, ocio y amistades.

En esta labor, es necesario el esfuerzo conjunto de los gobiernos, las familias, la escuela, el entorno, los medios de comunicación, las nuevas tecnologías. Todo ello, teniendo en cuenta que estamos en una sociedad distinta de la de nuestra niñez, diferente quizá de la de nuestro pueblo o lugar de origen, que está cambiando y nos plantea nuevos retos y valores.

Este folleto se dirige a madres, padres y cuidadores de diferentes colores y culturas. Ofrece recomendaciones sobre temas importantes para crecer con salud (alimentación, juego y ejercicio físico, higiene...) y propuestas educativas (aceptación, cariño y escucha, autoridad, autonomía y comunicación) para aplicarlas en la práctica.



DE LOS 3 A LOS 6 AÑOS



Aunque en general de forma más lenta que en la etapa anterior, cada niño o niña sigue creciendo a su propio ritmo.

En lo físico, aumenta mucho su fuerza muscular y necesitan moverse, subirse a la silla, correr. Pasan mucho tiempo jugando. No paran. Manejan mejor las manos y ya pueden ir haciendo movimientos más precisos (vestirse, lavarse, usar cubiertos, poner la mesa, etc.). Van consiguiendo el control de esfínteres.

Aún no tienen un pensamiento lógico, sino mágico, con gran imaginación y filosofía; les interesa y preocupa la vida, su origen, la muerte... Es la época de la curiosidad y los porqués. Es la etapa del desarrollo completo del lenguaje hablado.

Van creciendo en emociones y sentimientos. Se oponen, intentan hacerlo todo por sí mismos, imitan... para crecer. Pueden aparecer celos, rabietas, miedos...

Todavía muy centrados en sí mismos, van ampliando sus relaciones afectivas (amistades, profesorado, alumnado...) y su entorno: escuela, parque, otras casas... Van tomando conciencia de sí y se van sintiendo niños o niñas.



Son temas importantes en esta época:

Alimentación y ejercicio físico: moverse y jugar y una alimentación saludable.

Aseo e higiene: cuidar su cuerpo para sentirse bien.

Descanso y sueño: descansar lo necesario y realizar un sueño reparador.

Seguridad y prevención de accidentes: ambiente seguro para moverse y realizar sus actividades sin daño.

Afectividad y sexualidad: reconocer sus sentimientos, aceptar y querer su cuerpo, sentirse bien como niños o niñas sin limitación de roles.

Síntomas y enfermedades: saber manejar y prevenir la fiebre, los catarros y gripes, las diarreas y vómitos.

Necesitan sentir que se les acepta y se les quiere emocionalmente, se les besa y se les abraza. Se trata de atender sus necesidades, enseñándoles a cuidarse desde estas edades tempranas. Se trata también de ofrecerles un tiempo de "calidad", un ambiente familiar afectivo, limpio, seguro, sin humo, cuidando los ruidos o la televisión..., y apoyar que en nuestro medio se oferten recursos para una vida sana.

Promover estilos de vida saludables



Educar en la práctica

Educar cada día no es fácil. No hay recetas, pero sí algunas claves:

· ACEPTACIÓN Y CARIÑO:

Observar, escuchar e intentar comprender lo que les pasa, ayudarles a afrontar sus sentimientos, mostrarles aceptación, quererles y demostrarles el cariño, reconocer y valorar su esfuerzo, elogiar sus comportamientos positivos.

Los lazos afectivos con personas que les quieren, les cuidan y les ofrecen buen trato les dan seguridad, confianza, autoestima y bienestar.

Los reproches, insultos y acusaciones (“eres un inútil”, “nunca harás nada bien”), amenazas (“si sigues así, te quedas en casa”), pegar, zarandear, quitar importancia (“no te preocupes, es una tontería”), comparar (“mira tu hermana”, “aprende de Jorge”), aunque son de uso frecuente en nuestra sociedad, no expresan aceptación.



· AUTORIDAD Y AUTONOMÍA:

Establecer normas y límites claros (por ejemplo, comer en la mesa, limpiarse los dientes después de comer, no insultar, no pegar) que les marquen el camino a seguir.

Igualmente, favorecer que en cada edad hagan las tareas que son capaces de hacer (ponerse los calcetines, utilizar el tenedor o la cuchara), aunque cueste más tiempo, y animarles a tomar decisiones (*¿tomarás el yogur ahora o con la merienda?*) y a asumir las consecuencias para fomentar su responsabilidad.

En la comunicación es importante describir lo que pido, me molesta o me agrada... y los efectos y sentimientos que lo acompañan, con respeto, sin agredir, ni enjuiciar.

Ejemplos. En lugar de: “Eres una descuidada. Tienes todo por ahí tirado. Y encima hoy te dejas la nevera abierta. No se puede contigo”, se puede decir: “Me ha dado mucha rabia encontrar la nevera abierta. Los alimentos se pueden estropear y se gasta mucha energía.”



Alimentación



Para toda la familia, lo más sano es comer de forma variada (no hay ningún alimento completo) y tomar cada alimento en la cantidad necesaria. Esta pirámide orienta para elaborar el menú:

A diario

Pan, cereales, arroz y pasta (mejor todo integral), y patatas.
Frutas frescas, lavadas y peladas, verduras y hortalizas.
Leche, yogur y queso.
El agua es la bebida más sana.

Algunas veces por semana

Pescados (más que carne), aves sin piel, poca carne roja (quitando siempre la grasa visible), huevos, legumbres y frutos secos.

Muy de vez en cuando

Beicon, salchichas, dulces, bolsas, bollería, helados, refrescos...

Hacer 4 o 5 comidas al día:

Desayuno completo (leche o yogures, pan, cereales o galletas y fruta), almuerzo, comida, merienda y cena.

Comer despacio y masticando bien. No saltarse comidas.

Mejor cocer o asar que freír. Son preferibles los alimentos frescos de temporada, comer con cierta tranquilidad, etc.



En la práctica



¿Me resulta fácil o difícil: una alimentación rica en fruta y verdura, conseguir un espacio tranquilo y un tiempo para las comidas, mantener mis planteamientos pero sin gritar, pegar o descalificar...?

ACEPTACIÓN, CARIÑO Y ESCUCHA:

¿Cómo se siente mi hijo o hija con la comida? ¿Le escucho? ¿Qué dice?

AUTORIDAD, AUTONOMÍA Y COMUNICACIÓN:

Elabora un listado de normas lógicas para estas edades planteadas de forma positiva: (Ejemplos: Comemos sano, nos lavamos los dientes después de comer, chucherías sólo los días de fiesta, las tareas domésticas se reparten...) ¿Cómo se lo expreso?

¿Favorezco que mastique, que vaya usando cubiertos (cuchara a los 3 años, tenedor desde los cuatro, inicio del uso del cuchillo a los cinco) y pruebe alimentos nuevos?

Juego y ejercicio físico



Se recomienda jugar, moverse, andar, correr, saltar, trepar o bailar todos los días y favorecer un estilo de vida activo que tenga en cuenta:

- **Jugar** es un elemento muy importante
- Mejor **andar** que ir en coche
- Mejor utilizar las **escaleras** que el ascensor
- Jugar a **juegos o deportes de movimiento**: correr, saltar, pillar, bici, patinar...
- Contribuir a las **tareas del hogar**: recoger, hacer recados

Además, es importante **limitar a menos de 1-2 horas diarias las actividades sedentarias**: ver la televisión, jugar a videojuegos, etc. y establecer algunas normas para su uso. En general se aconseja:

Combinar televisión o videojuegos con pasear, bici, juegos de mesa,

- dibujar...

Decidir qué programas se ven y cuáles no se ven. Los programas

- “basura”, los pornográficos y los violentos no ayudan a crecer con salud.

Mantener siempre las horas de descanso que necesita.

- Compartir con nuestro hijo o hija algunas de sus horas de televisión escuchando, preguntando, hablando y desarrollando su capacidad crítica.

En la práctica

¿Tiene mi hijo o hija tiempo y espacio para jugar, correr...?

ACEPTACIÓN, CARIÑO Y ESCUCHA:

Piensa en las cosas que le gustan o tiende a hacer tu hijo o hija. ¿Cómo podrías promover la actividad física elogiándole y demostrándole cariño?

AUTORIDAD, AUTONOMÍA Y COMUNICACIÓN:

¿Qué normas existen en casa respecto al uso de la televisión?

Para que se vaya entrenando en la toma de decisiones, piensa en algunas alternativas que podrías ofrecer a tu hijo o hija (Ejemplo: ¿Jugamos al corro o a pillar? ¿Qué prefieres llevar a la plaza, el balón o la bici?)



Peso



Un **peso saludable** es importante para prevenir la aparición de muchas enfermedades. El **sobrepeso, la obesidad, la anorexia y la bulimia** son problemas crecientes de nuestro tiempo.

Hacer comidas grasas, tomar pocas frutas o verduras, un alto consumo de bollería, refrescos o embutidos, moverse poco, no hacer deporte o hacer poco ejercicio físico y estar más de 2 horas diarias frente al televisor o con videojuegos son las causas más frecuentes de sobrepeso.

Se trata de buscar un **equilibrio entre lo que se come y lo que se gasta con el ejercicio**. Es necesario comer para tener la energía precisa para que el cuerpo funcione, para crecer y llevar una vida activa.

Esto no significa someternos a la tiranía de las modas ni a determinados modelos de belleza. Cada cuerpo tiene su propia forma, su apariencia física, su estatura... que va cambiando a lo largo de la vida.

En pediatría le informarán sobre el peso de su hijo o hija, si es saludable, si tiene que cambiar la alimentación o hacer más o menos ejercicio.

En la práctica

Reparar la compra y los armarios de la casa: ¿Cómo está de frutas y verduras, cómo de bollería, helados, refrescos...¿hay algo a mejorar?

Respecto al peso ¿me preocupa más la belleza o la salud?

ACEPTACIÓN, CARIÑO Y ESCUCHA:

Pienso en cosas que hace mi hijo o hija que ayudan a mantener un peso adecuado

AUTORIDAD, AUTONOMÍA Y COMUNICACIÓN:

¿Valoras su esfuerzo? Ejemplo: *“Te has comido solo un poco de pastel ¡con lo que te gusta! ¡qué fuerza de voluntad; te has esforzado mucho jugando ¡daba gusto verte!”*



Aseo e higiene



Se recomienda:

- **Mantener la piel limpia e hidratada** de todo el cuerpo, incluidos los genitales. La piel es una barrera de protección.
- **Usar ropa y calzado adecuado** a la época del año y a la actividad a realizar.
- **Lavarse las manos** antes de comer, después del water y cuando estén sucias.
- **Lavar el pelo** y mirar si hay piojos.
- **Lavar los dientes** después de comer. Para cuidarlos es también importante consumir pocos dulces y azúcares y revisar los dientes anualmente.
- **Cuidar la espalda.** Usar mochilas con tirantes anchos y acolchados y colocarla sobre los dos hombros. Sentarse con la espalda pegada al respaldo y la mesa cerca, sin inclinarse.
- Mantener **orden y limpieza** en la casa y el entorno.

En la práctica

¿Cuáles son las recomendaciones que más realizamos? Y ¿las que más nos cuestan?

ACEPTACIÓN, CARIÑO Y ESCUCHA:

Se trata de intentar entenderle y decirle lo que te gusta y también lo que no te gusta pero valorando su esfuerzo y sin sermones ni juicios... **Ejemplo:** "Si abres el grifo, la bañera se llena demasiado, se gasta mucha agua, puede salpicar y ensuciarse el suelo y a mí me cuesta limpiarlo"

AUTORIDAD, AUTONOMÍA Y COMUNICACIÓN:

En esta etapa ya puede lavarse manos y dientes, se desviste y va aprendiendo a vestirse. También puede recoger la cuerda, la goma de saltar, el balón, o lo que haya usado para jugar.

¿Le animo a hacerlo con paciencia? ¿Cómo se lo digo?



Descanso y sueño



En esta etapa **van dejando las siestas y el sueño empieza a consolidarse en un largo periodo nocturno de aproximadamente 10 horas.**

Les puede costar algo irse a la cama. Para ayudarles es importante tener claro la hora de acostarse e intentar que los ratos anteriores se desarrollen en un ambiente tranquilo evitando gritos, juegos bruscos, programas de televisión que les alteren.

Es la hora de dormir, de descansar, de dejar que el cuerpo se recupere y reponga fuerzas para poder sonreír, estar alegre, jugar, aprender y rendir al día siguiente. Algunas rutinas pueden ayudar a entrar en el sueño: baño previo, contar o leer un cuento, escuchar una música suave, etc.

Duerme sola o solo. Puede tener alguna pesadilla que le despierte y entonces acudir a su lado le puede tranquilizar pero para su autonomía es mejor no acostarse con ella o con él.

En la práctica

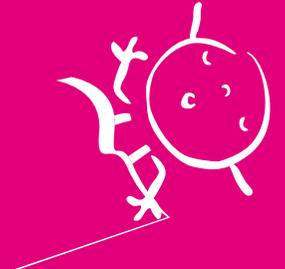
ACEPTACIÓN, CARIÑO Y ESCUCHA:

¿Cómo es el ambiente de mi casa antes de ir a dormir? ¿Existe algún ritual de acompañamiento?

AUTORIDAD, AUTONOMÍA Y COMUNICACIÓN:

En esta etapa se necesita dormir 10 horas aproximadamente. Si mi hija o hijo se levanta a las..., la hora de acostarse es... ¿Existen normas claras que atiendan esta necesidad de sueño?

¿Duerme sola o solo?
¿Qué hago para favorecerlo?
¿Qué le digo si se despierta?



Seguridad y prevención de accidentes



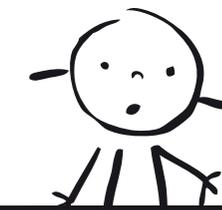
En casa, es importante prestar atención a:

- **La cocina y el fuego:** apoyar las sartenes con el mango hacia adentro. Si algo se incendia, nunca echar agua al fuego.
- **El baño:** vigilancia, alfombrilla antideslizante, cuidado con la temperatura del agua, secadores y aparatos eléctricos.
- **Entorno seguro** (cuidar los enchufes, ventanas, juguetes, medicamentos, productos de limpieza, objetos que corten o sustancias peligrosas) y **libre de humo del tabaco**.

Fuera de casa

- **La calle:** cruzarla mirando a ambos lados, respetando semáforos y pasos de peatones.
- **Juegos:** utilizar triciclos, bicis, patines... con seguridad (agarrarse, velocidad controlada, casco...).
- **Coche:** utilizar sillas, cinturones, bloqueo de puertas, bajar despacio, mirando y por la puerta más cercana a la acera.
- **En verano:** vigilancia en piscinas y en el mar, usar gorro, ropa, gafas y cremas protectoras del sol, entrar despacio al agua, no tirarse de cabeza si no se conoce el fondo, apagar bien las cerillas, beber agua...

En la práctica



La cocina y el baño son los espacios de la casa en los que se producen mayor número de accidentes.

Identifica puntos de peligro en la cocina y en el baño y piensa en cómo reducirlos

En la cocina



En el baño



Afectividad y sexualidad



Va creciendo en **curiosidad** por las cosas que tiene cerca, también por su cuerpo. Se mira, toca, observa el de las otras personas, hace preguntas, etc. Esto le ayuda a conocer, aceptar y estimar su propio cuerpo y a saber que es de niño o de niña.

Es importante hablar, responder a sus preguntas con naturalidad, proporcionando respuestas básicas y una visión integral y positiva de su cuerpo.

Va progresando también en la integración activa en la familia y con otros chicos y chicas, lo que le permite mejorar en la **comunicación afectiva**. Es útil ayudarlo a reconocer los propios afectos (hacia el padre, la madre, el hermano o la amiga, etc.) y a ser capaz de expresarlos.

Se trata de **aceptarle como hombre o mujer desde la igualdad**, fomentando para niños y niñas por igual roles y juegos que a veces sólo se asignan a uno de los sexos. Así construimos una identidad personal más completa.

En la práctica

¿Tiendo o no a llamarle a las partes del cuerpo por su nombre, facilito un conocimiento integral del cuerpo o sólo de algunas partes, complejos...? ¿Me influyen los actuales modelos de belleza?

ACEPTACIÓN, CARIÑO Y ESCUCHA:

Mi hijo o hija expresa sentimientos (enfado, alegría, celos...) ¿escucho y acepto la expresión de sus sentimientos? ¿Expresamos nuestros sentimientos delante de nuestros hijos e hijas?

¿Cómo respondo a sus palabras, comportamientos y preguntas?



AUTORIDAD, AUTONOMÍA Y COMUNICACIÓN:

¿Permito y animo a mi hijo o hija a utilizar cualquier juguete adecuado sin clasificar los juegos y juguetes como de chico o de chica?

Enfermedades frecuentes



Si tiene fiebre:

- Quitarle ropa para que el cuerpo pierda calor.
- Baño con agua templada.
- Un medicamento contra la fiebre: paracetamol o ibuprofeno.
- Beber mucho líquido para recuperar el que pierde con la fiebre.

Catarros y gripe: Si tiene **catarro** (estornudos, tos, congestión nasal, mocos, dolor de garganta y de cabeza, fiebre baja) o **gripe** (puede tener síntomas de catarro y suele haber malestar general, fiebre alta, debilidad, dolores musculares): se recomienda taparse la nariz y la boca al toser o estornudar con un pañuelo de papel (tirarlo luego a la papelera), la mano o el codo y evitar acercarse a las personas más vulnerables, lavarse las manos con frecuencia, beber abundantes líquidos y tomar paracetamol u otra medicación para la fiebre y el dolor.

Diarreas y vómitos:

Reponer líquidos: sobres o preparados que se compran en farmacias, ofreciendo una cucharada cada 10 minutos hasta que cedan los vómitos. Entonces comenzar con dieta suave, la que le guste y tolere el niño o la niña. Alimentos recomendados: arroz, puré de patata y zanahoria, yogur natural, manzana, plátano, etc.

En la práctica

En el grupo familiar pueden resolverse muchos problemas de salud desde el sentido común en los cuidados cotidianos, sin necesidad de acudir a los servicios sanitarios.

¿Cómo son los problemas de salud de mi hijo o hija?

¿Conozco qué hacer si tiene fiebre, catarro o gripe y diarreas o vómitos? ¿Lo he hecho en ocasiones anteriores? ¿Ha funcionado? ¿Necesita ir al centro de salud o puedo resolverlo en casa?

¿Cómo los vivo? (con tranquilidad, me agobio, consulto por teléfono si es mejor que lo lleve al centro de salud o cuidarlo en casa, lo resuelvo...).



Y recuerda:
los antibióticos
**¡sólo con
receta!**