

Consejos para la Familia

EL NIÑO DE 0 A 6 MESES

Las recomendaciones que se exponen a continuación tienen como fin ayudar a los padres a conservar y mejorar la salud de sus hijos. Considere los consejos reseñados más una guía de hábitos de salud deseables que una serie de logros a conseguir a toda costa y trate de adaptarlos a la edad y al nivel de desarrollo de su hijo.

Alimentación y nutrición:

La lactancia materna es el alimento ideal y el más beneficioso y completo para su hijo durante los primeros 6 meses de vida.

Higiene y cuidados generales:

- No olvide realizar antes del octavo día de vida de su hijo la prueba de detección precoz de metabopatías (prueba del talón).
- Acudirá a los controles de salud aconsejados por su pediatra, instaurando el calendario vacunal recomendado
- En el cordón umbilical aplicar alcohol de 70 grados al cambiar al niño durante los primeros días hasta que se caiga. Debe acudir al pediatra si desprende líquido amarillo o maloliente.
- Se bañara al niño todos los días, vigilando la temperatura del agua tocándola nosotros antes o utilizando un termómetro adecuado. El lavado del ano y genitales en las niñas siempre debe de hacerse en sentido delante-atrás, nunca de ano a vulva. Al secarle, se llegará al fondo de los pliegues pues la humedad persistente favorece las infecciones.
- No utilice bastoncillos para limpiar los oídos
- En los varones no se debe forzar la piel del prepucio del pene
- Lávense las manos antes de poner el niño al pecho, o de preparar los biberones y después de cambiarle los pañales
- Tanto la ropa de la cuna como la del niño deben de ser de fibras naturales. Tóquele las piernas y pies para saber si está frío o excesivamente caliente.
- La habitación del niño debe estar bien ventilada y se debe evitar fumar en ella y en toda la casa.
- El chupete no es necesario pero si le agrada no hay razón para negárselo. Procure empezar a utilizarlo después de que tenga bien establecida la lactancia materna Nunca se mojará con sustancias azucaradas.
- Se cortará las uñas siguiendo el corte libre sin ángulos que faciliten la aparición de uñeros. En los pies se cortarán con el borde recto.

Prevención de accidentes:

En el hogar

- Nunca deje al niño solo en el domicilio. Siempre estará bajo la vigilancia de alguien responsable.
- Se acostará al niño en un colchón duro, sin almohada y boca arriba cambiando el lado de apoyo de la cabeza para evitar deformidades craneales.
- Nunca se debe dejar al niño solo encima del cambiador ni en la cama sin protecciones laterales.
- No colgarle cordones al cuello (chupetes, cadenas, etc...).
- No manipular líquidos calientes u objetos peligrosos con el niño en brazos
- Utilizar juguetes de gran tamaño y no tóxicos para evitar que puedan ser aspirados o tragados.

En el automóvil y fuera del hogar

- Evitar quemaduras solares, utilizando protectores solares y limitando el horario de exposición al sol.
- Para viajar en automóvil: Se puede utilizar el capazo del bebé en el asiento posterior del vehículo, en posición transversal y con la cabeza del niño hacia el interior, utilizando un arnés o cinturón de seguridad para sujetar el capazo. O bien silla homologada del grupo 0 y 0+ en el asiento trasero y contrario a la marcha del vehículo (en el delantero sin airbag).

Promoción del desarrollo y normas de educación infantil

- Disfruten con su hijo y convivan con él todo lo que puedan.
- La situación de llanto intermitente es habitual; intentaremos mantenernos relajados para luego poder tranquilizarle. Si le parece un llanto excesivo consulte con su pediatra.
- Ante la carga de trabajo que supone la llegada de un hijo, deberán posponerse otras actividades que pudieran dificultar su buen cuidado. Déjese ayudar por sus familiares y amigos.
- Es importante estimular al niño: jugar con él, acariciarle y hablarle.
- A partir de los 2 o 3 meses cuando el niño esté despierto colóquelo boca abajo y juegue con él en esta postura
- Informe a su pediatra si va a ir a una guardería.
- **El sueño:** Los niños adquieren el patrón de sueño considerado normal de forma natural y espontánea. Hasta los 3 primeros meses duermen unas 16-18 horas. A partir de entonces pasan algún rato despiertos sin comer.

Prevención de hábitos tóxicos:

Los niños que tienen en su entorno fumadores padecen con más frecuencia enfermedades respiratorias (bronquitis, neumonía, asma...). Los padres que fuman están haciendo a sus hijos fumadores pasivos; está demostrado que los fumadores pasivos también padecen lesiones irreversibles en su organismo producidas por el tabaco. **Eviten fumar delante del niño.**

Consejos para la familia:

EL NIÑO DE 6 A 12 MESES

Las recomendaciones que se exponen a continuación tienen como fin ayudar a los padres a conservar y mejorar la salud de sus hijos. Considere los consejos reseñados mas una guiá de hábitos de salud deseables que una serie de logros a conseguir a toda costa y trate de adaptarlos a la edad y al nivel de desarrollo de su hijo.

Alimentación y nutrición:

(Pendiente)

Higiene y cuidados generales:

- Acudirá a los Controles de Salud aconsejados en su Centro de Salud.
- Debe bañar al niño todos los días vigilando la temperatura del agua y secando con cuidado los pliegues de la piel para evitar la humedad de los mismos.
- La ropa de la cuna y del niño serán de fibras naturales.
- La habitación del niño estará bien ventilada y evitaremos fumar en ella y en toda la casa.
- No es necesario que la higiene de biberones y tetinas sea tan rígida: se deben lavar a diario con agua y jabón y dejar secar, sin necesidad de hervirlos todos los días.
- La única función del zapato a esta edad es proteger el pie, por lo que se recomienda que sea blando y flexible.

Salud bucodental:

- No es conveniente darle al niño zumos ni otras sustancias azucaradas en el biberón o chupete (miel, leche condensada, azúcar), que pueden favorecer la aparición posterior de caries.
- Administrarle todos los días el suplemento de flúor recomendado por su pediatra. Si su hijo bebe habitualmente agua embotellada, comuníquelo para valorar las necesidades de este suplemento.

Prevención de accidentes:

En el hogar

- Nunca deje al niño sólo en la casa: siempre estará bajo la vigilancia de alguien responsable, en un lugar protegido o donde puedan impedirse o atenuarse las caídas.
- No le deje sólo encima del cambiador o de la cama sin protecciones laterales.
- No le cuelgue nada en el cuello: ni el chupete ni ningún collar podría ahogarse.
- Deje siempre fuera de su alcance medicamentos, bebidas alcohólicas, productos de limpieza, planchas, estufas y proteja los enchufes.
- No le permita jugar en la cocina mientras esté cocinando
- Jugará con juguetes y objetos que no contengan sustancias tóxicas y que por su gran tamaño no puedan ser tragados o aspirados
- No deje que el niño juegue con bolsas de plástico o globos.
- Vigile la temperatura del baño para evitar quemaduras
- Evite el uso del andador.

Fuera del hogar y en el automovil

- Evite quemaduras solares limitando el horario de exposición al sol y utilizando protectores solares.
- Seguridad en el automóvil. De 9 a 18 kg, entre 9 meses y 3-4 años: usar silla homologada del grupo 1, orientada en sentido de la marcha y preferentemente en el asiento trasero, con el niño

sujeto a través de un arnés, y la silla sujeta al vehículo a través de los cinturones del propio vehículo u otros suplementarios

Aproveche pequeños accidentes para educar al niño

Promoción del desarrollo y normas de educación infantil

- A partir de esta edad el niño duerme toda la noche, aunque es habitual que despierte alguna vez. Establezca Ud. Las normas del sueño de su hijo: le acostará estando despierto en su cuna y en la habitación en la que vaya a dormir, sacándolo de la habitación de los padres antes del año de edad.
- Es importante estimular al niño, jugar con él y hablarle. En este periodo de la vida puede jugar en el suelo o en un parque con objetos de colores vivos, juguetes con sonidos o musicales.

El sueño: Cada familia tiene su nivel de tolerancias y sus propias creencias no hay sistemas todo buenos ni todo malos; los padres deben decidir cuando sacar al niño de la habitación, si el niño ya no toma lactancia materna puede recomendarse hacerlo hacia los 6 meses de edad. Lo ideal es que el niño se acueste despierto y se duerma en su cuna.

Prevención de hábitos tóxicos:

Los niños que tienen en su entorno fumadores padecen con mas frecuencia enfermedades respiratorias (bronquitis, neumonía, asma..). Los padres que fuman están haciendo a sus hijos fumadores pasivos; está demostrado que los fumadores pasivos también padecen lesiones irreversibles en su organismo producidas por el tabaco. Eviten fumar delante del niño.

Consejos para la familia

EL NIÑO DE 1 A 2 AÑOS

Las recomendaciones que se exponen a continuación tienen como fin ayudar a los padres a conservar y mejorar la salud de sus hijos. Considere los consejos reseñados mas una guía de hábitos de salud deseables que una serie de logros a conseguir a toda costa y trate de adaptarlos a la edad y al nivel de desarrollo de su hijo.

Alimentación y nutrición

(Pendiente)

Higiene y cuidados generales

- Lave las manos a su hijo antes de comer. En las niñas, el lavado del ano y de los genitales se hará en dirección de adelante a atrás, es decir, nunca del ano a la vulva, con lo que se evitaran muchas infecciones urinarias.
- El baño debe ser diario. Las uñas se cortaran con frecuencia y en línea recta.
- Utilice un calzado cómodo, flexible y que transpire.
- Evite el exceso de exposición solar y utilice protectores solares pediátricos.

Salud buco dental

- No es conveniente dar a los niños sustancias azucaradas que favorecen la aparición de caries.
- Iniciar el habito de cepillarse los dientes detrás de las comidas con un cepillo blando y sin utilizar pasta dental.

Prevención de accidentes

- Seguridad en el automóvil y educación vial. De 9 a 18 kg, entre 9 meses y 3-4 años: usar silla homologada del grupo 1, orientada en sentido de la marcha y preferentemente en el asiento trasero, con el niño sujeto a través de un arnés, y la silla sujeta al vehículo a través de los cinturones del propio vehículo u otros suplementarios.
- Nunca pierda de vista al niño, recuerde que no comprende lo que es el peligro. Extremar las medidas de precaución en la bañera, cerca de la piscina o cuando este cerca de escaleras, ventanas o sillas que pueda utilizar para trepar.
- El niño jugará con juguetes y objetos que no contengan sustancias tóxicas y cuyo tamaño, incluidas las piezas que pueda arrancar, impida que sean aspirados o tragados. No deje que juegue con bolsas de plástico ni con globos, ni que corra o juegue con la boca llena.
- Para prevenir las quemaduras es necesario mantener alejados de los niños las planchas y las estufas, así como todo tipo de líquidos calientes tanto durante la preparación de las comidas como en su transporte, o mientras están colocadas en la mesa, recuerde que puede tirar fácilmente del mantel. Vigile la temperatura del agua del baño.
- Procure un almacenamiento seguro de fármacos y sustancias tóxicas
- No colgar cordones al cuello del niño (chupetes, cadenas,...)
- Desaconsejar el uso de andadores.

Promoción del desarrollo y normas de educación infantil

- Los padres deben hablar a sus hijos correctamente y con claridad sin deformar las palabras, enseñarles como se llaman las cosas que les rodean, escucharles y responder a sus preguntas así como dar muestras de satisfacción ante los sonidos parecidos a palabras.

- Su fantasía e imaginación están en pleno desarrollo y se verán favorecidas mediante cuentos y canciones apropiados que además estimulan el desarrollo del lenguaje. Fomente el juego activo y pasivo tanto al aire libre como con los juguetes adecuados a esta edad, les gustan los juegos de construcción de piezas grandes, juguetes con ruedas que pueda arrastrar y los musicales.
- A lo largo del primer año de vida aumenta la autonomía, independencia y curiosidad de su hijo, es el momento adecuado para que descubra también la existencia de conductas que no son aceptables, los padres deben responder poniendo límites, pocos pero claros con seguridad y con la autoridad que les parezca oportuna.
- Estimúlele a que haga cosas por sí solo y elogie siempre sus comportamientos positivos. Para ellos es muy importante recibir la aprobación de sus padres. El niño dejará de tener rabietas cuando compruebe que le son inútiles.
- **El Sueño:** A esta edad el niño debe dormir, si es posible en su habitación, acostúmbrele a dormir el tiempo necesario, por término medio a esta edad duermen entre 10 y 12 horas durante la noche y una siesta de unas 2 horas por la tarde. Con el fin de facilitar los hábitos del sueño fije una hora determinada para irse a la cama y un pequeño ritual diario antes de acostarse.

Prevención de hábitos tóxicos

Los niños que tienen en su entorno fumadores padecen con más frecuencia enfermedades respiratorias (bronquitis, neumonía, asma...). Los padres que fuman están haciendo a sus hijos fumadores pasivos: está demostrado que éstos también padecen lesiones irreversibles en su organismo producidas por el tabaco.

Eviten fumar delante del niño.

Consejos para la familia

EL NIÑO DE 2 A 5 AÑOS

Las recomendaciones que se exponen a continuación tienen como fin ayudar a los padres a conservar y mejorar la salud de sus hijos. Considere los consejos reseñados mas una guía de hábitos de salud deseables que una serie de logros a conseguir a toda costa y trate de adaptarlos a la edad y al nivel de desarrollo de su hijo.

Alimentación y nutrición

(Pendiente)

Higiene y cuidados generales

- Enseñe a su hijo **hábitos de higiene corporal**: el baño será a diario; deberá lavarse siempre las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al servicio; cuando comience a limpiarse solo, debe vigilar su higiene anal y genital. Las unas deben cortarse con frecuencia y en línea recta.
- Acostúmbrele a sentarse correctamente, evitando que se siente sobre sus rodillas.
- **Evite el exceso de exposición solar** y utilice protectores solares pediátricos.

Salud bucodental

- Procure que su hijo no tome un exceso de dulces, que favorecen la aparición de caries
- Enséñele desde los dos años a adquirir el hábito de **cepillar los dientes** después de cada comida y antes de acostarse. Al principio, el cepillado debe hacerse solo con agua, pudiendo utilizarse una pasta de dientes fluorada infantil a partir de los dos años de edad.

Prevención de accidentes

- Recuerde que la mayor parte de los accidentes se producen dentro del propio **hogar**. Prevenga las **quemaduras**, cubriendo los enchufes, colocando las cacerolas y sartenes calientes fuera de su alcance y comprobando la temperatura del agua del baño, las **caídas**, impidiendo que juegue en lugares peligrosos, como ventanas y barandillas, y los **envenenamientos e intoxicaciones**, manteniendo los medicamentos, productos de limpieza, insecticidas y otras sustancias tóxicas guardados en un lugar inaccesible para ellos. Nunca deje a su hijo solo en casa.
- Seguridad en el automóvil y educación vial. De 9 a 18 kg, entre 9 meses y 3-4 años: usar silla homologada del grupo 1, orientada en sentido de la marcha y preferentemente en el asiento trasero, con el niño sujeto a través de un arnés, y la silla sujeta al vehículo a través de los cinturones del propio vehículo u otros suplementarios. Enseñe a su hijo a comportarse adecuadamente en la **calle** y a conocer las situaciones de peligro, y explíquele poco a poco nociones básicas de comportamiento vial (semáforos, pasos de peatones).
- Vigile el baño en la piscina y en la playa, y procure que su hijo aprenda a **nadar**.
- Prevención de la aspiración de cuerpo extraño. Desaconsejar la ingesta de frutos secos, golosinas o jugar con globos vacíos o inflados.
- Seguridad en bicicleta, monopatín, patines.

Promoción del desarrollo y normas de educación infantil

- Comparta el máximo tiempo posible con su hijo a través del **juego y la conversación**, y fomente su autoestima mediante la demostración de cariño y el contacto físico afectuoso. Dejar bien claro lo que esta permitido y lo que no. Evita siempre infundir temor o demostrar desprecio, así como el castigo físico.

- Respete y estimule sus demandas de **autonomía** en las rutinas diarias, como vestirse o lavarse solo, felicítele por sus avances, supervisando por otro lado su actividad mientras sea preciso.
- Promocione en su hijo el **afecto** y el **respeto** hacia las demás personas, educándolo poco a poco en los comportamientos necesarios para la convivencia. Favorezca la relación y el juego con otros niños.
- Facilite su interés por los **juegos** de habilidad motora, en especial al aire libre. Favorezca su creatividad mediante juegos educativos apropiados a su edad, actividad física espontánea y fomente desde pequeño el gusto por la lectura. Limite el tiempo que el niño dedica a la televisión y procure ver con él los programas infantiles.
- Al **iniciar la escuela** su hijo necesita un apoyo especial para que pueda adaptarse a los cambios que para él supone.
- A partir de los dos años enséñele a controlar sus esfínteres durante el día, familiarizándole primero con el orinal o el water. Más adelante vaya creando un hábito intestinal sentando al niño en el water 5 minutos cada día a la misma hora, a ser posible después de una de las comidas. Para el control vesical diurno intentar que se sienta cada 2 horas, el nocturno no depende de su voluntad. Intentar evitar que el aprendizaje coincida con algún otro cambio(entrada en el colegio, nacimiento de un hermano,...). Una vez se halla quitado el pañal no hay que volverlo a poner.
- Acostúmbrele a dormir el tiempo necesario, por término medio unas 10 horas.
- Las rabietas son conductas normales en el desarrollo del niño. La mejor actitud es “ignorarlas”. Mantener la calma y si el niño es capaz de escuchar tratar de ofrecer alternativas o distraerle.
- No dar demasiada importancia a la conducta de celos, manejarlos con comprensión y seguridad. Mantener las rutinas del niño y enfatizar las ventajas de ser mayor.

Prevención de hábitos tóxicos

Los niños que tienen en su entorno fumadores padecen con mas frecuencia enfermedades respiratorias (bronquitis, asma...). los padres que fuman están haciendo a sus hijos fumadores pasivos. **Eviten fumar delante del niño**, esto es importante para que los niños no crezcan en la aceptación del tabaco

Consejos para la familia

NIÑO DE 6 A 10 AÑOS

Las recomendaciones que se exponen a continuación tienen como fin ayudar a los padres a conservar y mejorar la salud de sus hijos. Considere los consejos reseñados mas una guía de hábitos de salud deseables que una serie de logros a conseguir a toda costa y trate de adaptarlos a la edad y al nivel de desarrollo de su hijo.

Alimentación y nutrición

(Pendiente)

Higiene y cuidados generales

- Mantener la ducha o baño diario. Antes de las comidas debe lavarse las manos con agua y jabón y también después de utilizar el inodoro.
- Cree un hábito intestinal sentando al niño 3 a 5 minutos en el inodoro cada día y a la misma hora, a ser posible después de una de las comidas.
- Si moja la cama a partir de los 6 años consulte con su pediatra.
- Se cortarán las uñas siguiendo el borde libre, sin ángulos que faciliten la aparición de uñeros. En los pies se cortarán con el borde recto.
- Evitar sobrecargas de peso en la cartera del colegio. Debe sentarse correctamente, para lo que estudiará en mesa y silla adecuadas a su estatura.
- Se evitarán los excesos de ruido (incluido el uso de mp3,ipod, ...)

Salud bucodental

- El cepillado dental tras todas las comidas no debe olvidarse, cambiar el cepillo al menos cada 6 meses.
- Limitar la ingestión de golosinas.
- Es importante controlar la presencia de caries y corregir en caso necesario mal posiciones dentarias, por lo que se aconseja control por el odontólogo.
- Utilización de flúor oral o de colutorios fluorados diarios o semanales según la cantidad de flúor en el agua de bebida.

Prevención de accidentes

- Seguridad en el automóvil y educación vial. De 15 a 36 kg, de 3 a 12 años: utilizar cojines elevadores en asientos traseros (asiento o cojín con respaldo para menores de 6 años grupo 2; y entre 22-36 kg, cojín elevador grupo 3); que "elevan" al niño permitiéndole alcanzar la altura necesaria para utilizar el cinturón de seguridad del propio vehículo, y disponen de un mecanismo de ajuste que adapta el cinturón a la altura del hombro del niño. Estos dispositivos no disponen de correas de sujeción, sino que el propio cinturón del coche sujeta al niño y al elevador. No conviene utilizar el cinturón de seguridad para adultos hasta tener una talla superior a 135 cm.
- La familia enseñará las normas viales básicas para la prevención de accidentes: uso y respeto de semáforos, pasos de cebra, señales de tráfico, circulación en bicicleta, etc...
- Vigilar el baño en la piscina y la paya y procurar que aprenda a nadar

- Seguridad en bicicleta, monopatín, patines.
- Se les enseñará la utilización correcta de aparatos eléctricos.

Promoción del desarrollo y normas de educación infantil

- Debemos ayudarlo a crear hábitos de orden y de trabajo, con un tiempo para el estudio y otro para el juego y el ocio.
- Es importante el control y apoyo de los padres al aprendizaje escolar. Valore con sus educadores su comportamiento, aprendizaje y educación.
- Promover la actividad física como medio para fomentar un estilo de vida saludable realizando algún deporte de forma regular. Al menos 3 sesiones a la semana.
- Evitar excesos de actividades extraescolares.
- Fomentar el placer de la lectura.
- Controlar el buen uso del televisor. Ordenador y consola videojuegos .Limitar el tiempo de estancia preferiblemente a menos de una hora diaria. Los niños no deben ver solos la TV ni tenerla en su habitación (no se controla los programas que ven y se relaciona con unos peores resultados escolares).Explicarles las ventajas e inconvenientes que tiene internet.
- El sueño deberá ser de un mínimo de 8 a 10 horas diarias.
- Potenciar la capacidad de respeto a sí mismo y a los demás. No usar palabras despreciativas.
- Potenciar la autoestima.
- En casa deberá iniciarse la educación sexual a través de las respuestas sinceras y mesuradas a las preguntas que el niño vaya realizando. En el colegio pueden completar la información pero la confianza y la seguridad debe originarse en la sinceridad y comprensión de los padres.
- Debe conocer los derechos y deberes en la familia, y debe colaborar en las tareas del hogar de forma equilibrada.

Prevención de hábitos tóxicos

Dar información sobre los riesgos del tabaco, alcohol y drogas y la importancia de tener hábitos saludables y autónomos, con capacidad de superar la presión que suponen las rutinas del grupo de amigos.

Consejos para la familia

EL NIÑO DE 10 A 14 AÑOS

Las recomendaciones que se exponen a continuación tienen como fin ayudar a los padres a conservar y mejorar la salud de sus hijos. Considere los consejos reseñados mas una guía de hábitos de salud deseables que una serie de logros a conseguir a toda costa y trate de adaptarlos a la edad y al nivel de desarrollo de su hijo. Los consejos que se indican a continuación están destinados a padres e hijos

Alimentación y nutrición

(Pendiente)

Higiene y cuidados generales

- Deberá ducharse diariamente. Lavarse las manos antes de comer y después de ir al servicio. Evitará sobrecargas en la mochila. Debe sentarse correctamente para lo que estudiará en mesa y silla adecuadas a su estatura. Cuidará la vista estudiando en un lugar con luz suficiente. Evitará los excesos de ruido, incluido el mp3,ipod.
- Las niñas, antes de la primera menstruación, deben ser informadas (preferiblemente por sus madres) de su significado, cuidados e higiene de la misma.

Salud bucodental

- No debe olvidarse el cepillado dental después de todas las comidas. Se cambiará el cepillo al menos cada 6 meses.
- Acudirá al Odontólogo para controlar la presencia de caries o malposición dentaria.

Prevención de accidentes

- Seguridad en el automóvil y educación vial. De 15 a 36 kg, de 3 a 12 años: utilizar cojines elevadores en asientos traseros (asiento o cojín con respaldo para menores de 6 años grupo 2; y entre 22-36 kg, cojín elevador grupo 3); que "elevan" al niño permitiéndole alcanzar la altura necesaria para utilizar el cinturón de seguridad del propio vehículo, y disponen de un mecanismo de ajuste que adapta el cinturón a la altura del hombro del niño. Estos dispositivos no disponen de correas de sujeción, sino que el propio cinturón del coche sujeta al niño y al elevador. No conviene utilizar el cinturón de seguridad para adultos hasta tener una talla superior a 135 cm.
- Seguridad ciclomotor, bicicleta, monopatines y patines.

Promoción del desarrollo y normas de educación infantil

- Esta es una época de grandes cambios tanto físicos como psíquicos y sociales. Es más difícil que nunca mantener un equilibrio entre la necesidad de autonomía y auto responsabilidad del niño y la supervisión y protección paternas. Deberá equilibrarse la balanza para que a medida que el niño crezca sea mayor su autonomía y auto responsabilidad sin olvidarnos de que cada niño requiere unos ritmos diferentes.
- Deberá fomentársele el respeto a sí mismo y a los demás. Favorecer su solidaridad y capacidad de crítica. Dedicarles tiempo, escucharles. No olviden que los padres constituimos el principal modelo para nuestros hijos. Estos serán los principales pilares para que el niño de hoy, chico y

adulto de mañana sea capaz de adoptar las decisiones más favorables para su desarrollo y su salud al margen de las influencias externas de modas, publicidad, círculos de amigos, etc...

- Debemos ayudarlo a crear hábitos de orden y de trabajo con un tiempo para el estudio y otro par el juego y el ocio, teniendo en cuenta sus opiniones al respecto.
- Es importante el control y apoyo de los padres al aprendizaje escolar. Valore con sus educadores su comportamiento, aprendizaje y educación. Valorar y elaborar con él sus expectativas futuras.
- Evitar excesos en actividades extraescolares.
- Controlar el buen uso de videoconsolas, ordenador y la televisión: limitar el tiempo a menos de una hora diaria, seleccionar juegos adecuados a la edad. Los niños no deben ver solos la TV ni tenerla en su habitación (no se controla los programas que ven y se relaciona con unos peores resultados escolares).
- Evitar el uso excesivo: mp3, ipod
- El sueño deberá ser de un mínimo de 8 a 10 horas diarias.
- Se continuará favoreciendo la educación sexual a través de respuestas sinceras completando la información que reciban en el colegio, incluido métodos anticonceptivos existentes.
- Debe conocer los derechos y deberes en la familia, rendir en los estudios, comportarse correctamente y respetar las normas de la casa son límites recomendables.
- Promover la actividad física como medio para fomentar un estilo de vida saludable recomendando 60 minutos de ejercicio diario de intensidad moderada a vigorosa apropiada a su edad.

Prevención de hábitos tóxicos

El alcohol, tabaco, y otras drogas, todas ellas producen dependencia o “enganche” y tolerancia (necesidad de consumir cada vez mayores dosis); los riesgos son muy graves, e incluso mortales.

Hablar abiertamente sobre estos temas antes que se exponga a situaciones problemáticas para que actúen de forma correcta llegado el momento.