

NOTICIAS DE SALUD

UN BLOG CON NOTICIAS DE ACTUALIDAD RELACIONADAS CON EL MUNDO DE LA SALUD. NOVEDADES, ENCUESTAS, ESTUDIOS, INFORMES, ENTREVISTAS. CON UN SENCILLO LENGUAJE DIRIGIDO A TODO EL MUNDO. Y ALGUNOS CONSEJOS TURÍSTICOS PARA PASARLO BIEN

martes 13 de diciembre de 2011

Los pediatras anuncian una serie de consejos referentes a las Navidades y a los juguetes más recomendables para los niños, según su edad

El juego es imprescindible para una maduración adecuada en la edad infantil. En muchas ocasiones, para su desarrollo, se utilizan los juguetes.

Los juguetes que facilitan demasiado las cosas, limitan la capacidad inventiva, la creatividad y la educación de los niños

Los niños menores de un año juegan y aprenden explorándolo todo y no sólo utilizan las manos y los ojos, sino también la boca. Por ello, aunque no necesitan demasiados juguetes, los utilizados no deben tener aristas cortantes, ni ángulos puntiagudos y no pueden estar fabricados con materiales tóxicos

Los pediatras inciden en la importancia de restringir el consumo de televisión ya que la publicidad satura a los niños, animándoles a pedir todo

Es aconsejable que los niños no pidan más de dos o tres juguetes en su carta a los Reyes Magos y hay que ayudarles en la elección, sugiriendo lo interesante de algunos juguetes o juegos que van a ser disfrutados más tiempo o por varias personas de la familia

Los expertos inciden en la importancia de que los juguetes sean seguros, teniendo siempre en cuenta el comportamiento habitual de los niños a cada edad

Madrid, 13 de diciembre de 2011.- La mayoría de niños son conscientes de que en vísperas navideñas se acercan fechas de vacaciones, de juegos y en definitiva, de recibir regalos. Por esta razón y teniendo en cuenta que los niños son grandes consumidores, los pediatras creen necesario hacer una serie de recomendaciones para que padres e hijos disfruten de las Navidades como etapa de descanso, pero también como una oportunidad para la educación.

Los niños aprenden jugando y por eso, muchas veces, son necesarios los juguetes. Estos deben permitir a los niños desarrollar sus propias facultades y promover el deseo de experimentar; ya que, según explica el doctor Antonio Redondo, pediatra en Alicante y director de la web de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP), "los juguetes que facilitan demasiado las cosas, limitan la capacidad inventiva, la creatividad y la educación de los niños".

Los niños menores de un año juegan y aprenden explorándolo todo y no sólo utilizan

las manos y los ojos, sino también la boca. Por ello, aunque no necesitan demasiados juegos, "los utilizados no deben tener aristas cortantes, ni ángulos puntiagudos y no pueden estar fabricados con materiales tóxicos", afirma el doctor Redondo y "deben ser fáciles de limpiar o lavar", matiza el pediatra.

Tanto su tamaño, como el de sus partes pequeñas o sueltas, conviene que sean lo suficientemente grandes para impedir que se los introduzcan en la boca, nariz u oídos. Y hay que pensar no sólo en sus juguetes, sino también con las cosas de su entorno, incluidos los juguetes de sus hermanos mayores.

"También recomendamos que cuando son tan pequeños usen juguetes de plástico, tela, goma o madera, fácil de abarcar con sus pequeñas manos, que se pueda chupar y morder; lanzar y pedir; voltear y cambiar de mano", señala la doctora Ana Martínez Rubio, pediatra de Atención Primaria en el Centro de Salud de Camas, Sevilla, y miembro de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap). "Aún así, el niño necesita a una persona que juegue con él y que le mire y le hable. Es muy importante para favorecer la maduración del lenguaje y la sociabilidad", afirma.

A lo largo del segundo año de la vida, los niños son capaces de armar cosas (bloques de madera de distintos colores, formas y tamaños) y este puede ser el momento de aprovechar y buscar juguetes para jugar con ellos. Sin embargo, "es a los 3 ó 4 años cuando los niños ya desarrollan la coordinación motriz fina y comienzan a ser creativos en sus juegos e historias", apunta el doctor Redondo.

Además, la doctora Martínez Rubio, hace referencia a la importancia de "restringir el consumo de televisión ya que la publicidad, con el objetivo de despertar el interés de los más pequeños, muestra infinidad de juguetes a las horas en las que hay más niños viendo programas infantiles y los pequeños se ven saturados y animados a pedir todo". La limitación de visionado de televisión ayuda a que los niños estén de mejor humor y se muestran más activos.

En este sentido, la pediatra recomienda que los niños no pidan más de dos o tres juguetes en su carta a los Reyes Magos. "Además", señala, "hay que ayudarles en la elección, sugiriendo lo interesante de algunos juguetes o juegos que van a ser disfrutados más tiempo o por varias personas de la familia.

En la etapa escolar, son muy adecuados los juegos que requieren normas y otros jugadores, para que los niños empiecen a jugar en equipo, relacionarse, aprender a perder y ganar, desarrollar razonamientos mentales y pensar más allá de la jugada inmediata; también hay que estimular la lectura.

Finalmente, en cuanto a los juguetes electrónicos, la doctora Martínez Rubio señala que "constituyen oportunidades para que los niños adquieran habilidades que les van a ser muy útiles, ya que la informática y el mundo virtual ocupan grandes áreas en casi todas las profesiones en la vida actual. La única objeción que se les debe poner es el tiempo que consumen, puesto que atrapan la atención de forma importante. No hay

ningún inconveniente en disponer de ese tipo de juguetes, siempre y cuando se limite el tiempo empleado en su disfrute".

Asimismo, los expertos inciden en la importancia de que los juguetes sean seguros para que, teniendo en cuenta el comportamiento habitual de los niños a cada edad, no puedan poner en riesgo ni su seguridad, ni su salud o la de otras personas. En este sentido, el doctor Redondo propone una serie de consejos a la hora de elegir los juguetes:

1.- Cada juguete debe tener una etiqueta en la que figure la edad para la que está destinado, así como información sobre el modo de empleo y las precauciones a tener en cuenta. De esta manera, "hay que buscar las palabras "no tóxico," (nontoxic), "resistente a las llamas" (flame resistant) y "resistente al fuego" (flame retardant)", explica el experto.

2.- Elegir juguetes bien hechos y de buena calidad, y que sean fabricados y puestos a la venta por compañías de buena reputación. Generalmente, los juguetes de calidad requieren menos reparaciones y son más seguros si se usan debidamente.

3.- Evitar la compra de juguetes que se disparen o tengan que ser lanzados, si no tiene el lugar apropiado para usarlos.

4.- Hay que confirmar la estabilidad cuando se trate de juguetes diseñados para montarse o trepar en ellos.

5.- No compre juguetes que sean demasiado avanzados o complicados para la habilidad de sus hijos, simplemente porque están de moda.

6.- Los "juguetes nuevos" van a ser utilizados durante mucho tiempo; como pueden romperse, se deberían revisar todos los juguetes, ocasionalmente, para confirmar que no suponen ningún nuevo peligro.

7.- Los mejores juguetes, y los más seguros, no tienen porqué ser los que se anuncian por televisión.

-Otras alternativas para las fiestas navideñas

En cuanto al empleo del tiempo, la doctora Martínez Rubio recomienda "proponer a los hijos en los días de vacaciones actividades alternativas, como salir al parque o al campo, visitar museos o exposiciones, cocinar, preparar adornos navideños caseros o visitar a los amigos".

En este contexto, resulta fundamental que los padres den ejemplo con su actitud y fomenten la lectura, los juegos compartidos y las charlas. También, señala la experta, "que estén atentos a los mensajes que reciben por parte de los medios de

comunicación, para ayudarles a analizar el contenido verdadero, a diferenciar la publicidad de la realidad, lo fundamental de lo superficial".