



ALIMENTACIÓN

- La alimentación debe ser completa y muy variada. Acostumbrar al niño a los alimentos frescos, naturales y sin condimentos.
- Los hábitos dietéticos familiares condicionan decisivamente los de los niños pequeños, siendo fundamental que los hábitos de los padres y hermanos sean adecuados, pues son el modelo que los niños imitarán.
- Suelen querer una escasa variedad de alimentos y, en general, rehúsan la introducción de otros nuevos. Les gustan más los alimentos ricos en hidratos de carbono y no les suelen gustar los vegetales ni las carnes. Sin embargo, aunque se deben respetar sus preferencias y el apetito del niño, es importante que aprendan a comer de todo.
- Es importante limitar el consumo de grasas saturadas (mantequilla, leche entera y derivados, nata, embutidos o carne grasa); mejor, el aceite de oliva y el pescado. Y evitar el consumo excesivo de azúcares y alimentos de escaso valor nutritivo (como los snacks, bollería industrial;...); eliminado las recompensas con caramelos o chucherías.
- Darles agua para beber; no sustituir por zumos o refrescos.
- Si se queda a comer en el colegio, es preciso conocer el menú de cada día con el fin de completar y equilibrar la dieta con las comidas de casa.

HIGIENE Y SALUD BUCODENTAL

- Baño diario y lavado de manos antes de las comidas.
- Se debe evitar la administración de zumos con biberón. No ofrecerá líquidos azucarados ni endulzará el chupete.
- Se debe evitar el uso de chupete.
- Debe acostumbrarse al **cepillado de dientes**, con pastas que contengan un máximo de 500 ppm de flúor. Deberá cepillarse los dientes al menos dos veces al día y sobre todo al acostarse.

SUEÑO Y ACTIVIDAD FÍSICA

- Poner atención al descanso del niño. Es muy frecuente que duerma menos de lo necesario (a esta edad, debe dormir entre 10-12 horas).
- La prevención del cansancio es fundamental para evitar trastornos de comportamiento y problemas de conducta.
- Se debe destacar la coordinación. Son recomendables actividades lúdicas llenas de movimiento. Los juegos tradicionales como el escondite, pies quietos, saltar a la cuerda, bailes etc. son los adecuados. Los deportes recomendados a esta edad son los juegos tradicionales; hay que fomentar que aprenda a nadar y montar en bicicleta.



PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- A esta edad son muy frecuentes los accidentes y hay que tomar medidas para evitarlos.
- Evitar accesos a ventanas o escaleras o sitios peligrosos desde donde pueda caerse.
- *Proteger los enchufes* y no dejar la plancha ni estufas eléctricas o cables a su alcance.
- Impedir que jueguen en la cocina; en la hornilla, utilizar los fogones de dentro, que no sobresalgan mangos de cacerolas o sartenes, proteger el horno y extremar el cuidado al manejar líquidos calientes.
- Cuidados con estanques, albercas y pozos; cercar o cubrir piscinas particulares y enseñar al niño a nadar.
- La exposición solar debe ser progresiva, y es necesario utilizar gorra, camiseta y factor de protección solar.
- Enseñarles a tener cuidado en la calle y precaución con los automóviles.
- En el coche para viajar, incluso en trayectos cortos, ir sentados en cojines elevadores con respaldo (grupo II) y sujetos mediante cinturón de seguridad.

DESARROLLO Y LENGUAJE

- Su hijo a esta edad debe expresarse con bastante claridad y no debe tener problemas para comunicarse con la familia. Ya es capaz de expresar situaciones que ha vivido, o bien, inventarse situaciones nuevas imaginarias. Escúchele, este aspecto es muy importante para su desarrollo lingüístico.
- Desde los 3 años se establecen las relaciones con otros niños. Las experiencias que tenga en esa época son de gran influencia para que el niño aprenda a ser tolerante con los demás, a adaptarse, y a la vez aprender a depender de sí mismo y a aceptarse.
- Debe relacionarse con niños como él, o más pequeños o mayores, de su sexo o del otro, pero su grupo de juego deberá ser de su misma edad.
- Los padres no deben dominar al niño en relación con la elección de sus compañeros, sino dejarle que se asocie libremente con sus iguales. Han de evitar mezclarse con sus discusiones, riñas, juegos, etc.
- Hay que evitar ridiculizar al niño en esta etapa de maduración en la que siempre está oscilando entre su independencia recién adquirida y la antigua dependencia.
- Nunca menospreciar las capacidades del niño apresurándose a ayudarlo cuando se enfrenta con una tarea nueva o más difícil.
- Cuando riña al niño, evitar hacerlo con ira. Se critica el "acto malo", pero no al niño.
- Hay que alabar su comportamiento cuando lo merezca, pero haciéndole comprender que se le quiere por él mismo, no por lo que hace.

VACUNAS

- En principio, no se pondrá más vacunas hasta los 6 años de edad.

PRÓXIMO CONTROL: A LOS 6 AÑOS.

