



INFORMACIÓN BÁSICA



CONSEJOS

INFO SALUD 4 AÑOS



**ACTIVIDAD FÍSICA,
SEDENTARISMO Y SUEÑO**



**GAFAS DE SOL PARA NIÑAS
Y NIÑOS**



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo

SERVICIO ANDALUZ DE SALUD



INFO SALUD 4 AÑOS

1. ALIMENTACIÓN.

- No obligar nunca a comer. El acto de la comida debe ser agradable, en familia, aprovechando para hablar e interactuar. Las amenazas y castigos, así como los premios, son innecesarios y únicamente alargan el problema.
- Se debe acostumbrar al/la niño/a a comer en familia, todos/as la misma comida, respetando solo las preferencias sin caer en caprichos. No se deben ofrecer alternativas al menú familiar.
- Evitar comer entre horas. Mantener una dieta variada, comer fruta y verduras a diario. Intentar mantener un aporte lácteo de 500 ml diarios (no exceder de esta cantidad), bien sea de leche o derivados.
- Evitar golosinas, dulces, zumos, y excesivo consumo de sal y grasas.
- Alrededor de los 3 años de edad, ya debe comer solo/a y a los 5 años de edad, usar adecuadamente los cubiertos. Debemos potenciar sus habilidades y su autonomía.

2. HÁBITOS HIGIÉNICO-SALUDABLES.

- Educar en el hábito de la higiene de manos.
- Deben ducharse y/o bañarse a diario.
- Cepillar los dientes después de cada comida, tres minutos, con pasta de bajo contenido en flúor, cantidad similar al tamaño de un guisante, cepillar dientes y lengua y mantener pasta en la boca sin enjuague.
- Mantener un buen hábito del sueño, horario regular, y descanso de 8-10 horas diarias.
- Los/as niños/as son más sensibles que los/as adultos/as al tabaquismo pasivo. Manténgale fuera de ambientes con humo. Recomendamos abandonar el hábito tabáquico en padres/madres fumadores/as. Consulte con su médico/a y/o enfermera/o si precisa ayuda.
- Controlar el tiempo de pantallas (televisión, videojuegos, móviles, tablets), no debe ser superior a una hora diaria y nunca durante las comidas.
- Fomentar deportes y juegos al aire libre adecuados a su edad y nivel de desarrollo.
- No exponer al/la niño/a directamente al sol. Evite las horas centrales del día. Cúbralo/a con sombrillas, camiseta, gorro, etc. Use protección solar adecuada a su edad.
- Establecer normas de comportamiento, explicándoles siempre el por qué de las normas y evitando disparidad de opiniones entre los/as padres/madres.

3. DESARROLLO/CUIDADOS/PREVENCIÓN DE ACCIDENTES.

- Los/as niños/as no tienen conciencia del peligro, vigilar siempre en casa, en el mar o piscinas. Es conveniente que aprenda a nadar cuanto antes. No dejar a su alcance objetos o productos potencialmente peligrosos.

Teléfono Toxicología: 615620420.

- Es conveniente que aprenda cuanto antes su nombre completo y dirección, y a ser posible el número de teléfono de su padre, madre, cuidador/a.
- Iniciar en la educación vial del peatón/a lo antes posible.
- Utilizar dispositivos de seguridad homologados en el coche, adecuados a su edad, su peso y estatura.
- Fomentar la autonomía del/la niño/a a la hora de la comida, baño, uso WC, vestirse, etc. Queremos adultos/as autosuficientes y responsables. Esto debemos trabajarlo desde pequeños/as y así fomentaremos también su autoestima. Ayudémoslos/as a crecer de forma positiva. Educar en colaborar en las tareas de la casa, el orden y las normas, todo forma parte de su buen desarrollo.

4. SIGUIENTES VISITAS / VACUNAS.

- **Pedir cita a los 6 años de edad** para: Vacunas en Enfermería de Atención Infante – Juvenil + Visita de Seguimiento de Programa de Salud Infantil y Adolescente con su pediatra.



Suscripción a la Ventana Abierta a la Familia