

# 4 a 6 años

Información básica para la crianza



ventana abierta  
a la familia

## Alimentación

### Algunas recomendaciones en esta etapa son:

- Estimulen que desayune a diario y ofrezcan alimentos variados para que amplíe sus preferencias.
- Las meriendas de media mañana y media tarde deben ser saludables, preferiblemente frutas y bocadillos.
- Es aconsejable potenciar el consumo de frutas, verduras, pescado, cereales y legumbres, moderando el consumo de carne.
- El agua es la mejor bebida. Se deben limitar los refrescos y otras bebidas dulces a uno al día.
- Puede tomar entre 2 y 3 productos lácteos al día, preferiblemente de bajo contenido en grasa.
- Ya conviene que participe en todos los procesos relacionados con la alimentación: ir de compras, cocinar, poner la mesa, ayudar a fregar. Sin embargo no hay que pedir su opinión a la hora de elegir el menú. Aún no sabe lo que es o no saludable, seguramente elegirá sus sabores favoritos y puede que su dieta se desequilibre.

### Recuerden además:

- Potenciar que juegue en el parque a diario, al aire libre. Si es posible, que además practique algún deporte. Conviene que realice actividad física intensa al menos 1 hora todos los días.
- Apagar la tele durante las comidas.



Limitar el tiempo que dedica cada día a ver la televisión o a entretenimientos sedentarios.

- Limitar el tiempo que dedica cada día a ver la televisión o a entretenimientos sedentarios.
- No debe haber aparato de televisión en el dormitorio infantil.

Las meriendas de media mañana y media tarde deben ser saludables

# Cuidados

## Algunas recomendaciones en esta etapa son:

### Higiene

- Baño diario y cuidados de la piel. Fomentar autonomía personal en la higiene.

- Continuar inculcando hábitos higiénicos: lavado de manos, limpieza de uñas,..

- Cepillado dental con pasta fluorada, supervisar la técnica del cepillado hasta que lo hagan de forma correcta.

- Higiene del periné (limpieza adecuada de manos, limpieza adecuada de la región anal después de ir al baño, siempre de delante hacia atrás, evitar ropas ajustadas y tejidos sintéticos que no permitan una buena ventilación, evitar irritantes locales, no retener las ganas de orinar).

- Prevención de la infestación por piojos, mediante revisión periódica manual de la cabeza, en época escolar.

- Comenzar a colaborar con la higiene del entorno (casa, colegio).

### Tabaquismo pasivo

- La exposición humo del tabaco produce daños en el sistema respiratorio del menor y favorece el desarrollo o agravamiento de enferme-

dades (asma, infecciones respiratorias,..).

- Además de razonar y explicar los riesgos conviene ser consecuentes y dar ejemplo. Si fuman, la crianza de un hijo o una hija puede ser buen momento para dejar el hábito. Pueden pedir ayuda en su centro de salud.

### Fotoprotección

- Conviene que le de el sol al menos 15 minutos

al día pero si va a estar al aire libre por más tiempo, es aconsejable utilizar cremas fotoprotectoras.

- Se debe evitar la exposición solar entre las 10 y las 16 horas (18 horas durante los meses de verano).

### Actividad física y deporte

- Es recomendable la participación habitual en alguna actividad física. Pueden ser juegos activos: correr, saltar, patinar, bailar o bien deportes

reglados pero siempre contando con las preferencias del menor y con compañía.

- Alentar la actividad física como actividad natural que forme parte de un estilo de vida saludable y no como una meta para aumentar el desarrollo motor o la capacidad deportiva.

- Se debe reforzar con más intensidad a las niñas a que se muevan y hagan deporte, porque tienden a elegir juegos tranquilos y más pasivos.



Es recomendable la participación habitual en alguna actividad física.

Prevención de la infestación por piojos, mediante revisión periódica manual de la cabeza, en época escolar.

Comenzar a colaborar con la higiene del entorno (casa, colegio).

información sobre vacunas en:

# Prevención de accidentes

## Algunas recomendaciones en esta etapa son:

- Es conveniente implicar a los menores en la prevención de accidentes enseñándoles normas preventivas, evitar incendios, cortocircuitos, heridas, educación vial, etc.
- Se debe enseñar al menor a nadar lo antes posible para prevenir

los ahogamientos por inmersión.

- Recuerden guardar bajo llave o en lugar inaccesible los productos de limpieza y medicamentos y educar sobre la peligrosidad de dichos productos. No guarden nunca productos industriales y domésticos en envases de alimentos o bebidas.

## Seguridad vial

- No permitan que el menor viaje sin sujeción adecuada incluso en trayectos cortos.
- Alienten el uso de casco (en bicicleta, motocicleta o patines...).
- A esta edad y según el crecimiento infantil, se recomienda utilizar los dispositivos de retención infantil del Grupo II (de 15 a 25 kilos, hasta los 7 años aproximadamente), que corresponden a los elevadores con respaldo.

• Permiten adaptar el recorrido del cinturón de seguridad de tres puntos en los sistemas de protección, de forma que es el cinturón el que sujeta al niño o niña y también al elevador.

• Hay que tener en cuenta la holgura del cinturón, que debe quedar bien sujeto, el paso del cinturón por las guías de la propia silla y la colocación del reposacabezas.

• El Grupo III (de 22 a 36 kilos y hasta los 12 años aproximadamente) corresponde a los elevadores con y sin respaldo. Los elevadores con respaldo (grupo II) suelen ser tipo II y III.

• Si adquirimos un elevador con respaldo grupo II-III, cuando el niño pese 25 kilos aproximadamente o mida 115 centímetros podemos quitarle el respaldo ya que la mayoría de los elevadores constan de dos partes ensambladas. De este modo usamos únicamente el cojín elevador.

• Es importante que los cinturones pasen por las guías de la silla.

• Es recomendable el asiento trasero central y en sentido de la marcha, siempre si se dispone de cinturón de seguridad de tres puntos. Tanto el grupo II como el III también puede adquirirse con anclaje Isofix.



# Movilidad segura a pie o en bici

Hasta los 6 años, niños y niñas aprenden cómo caminar por la calle y empiezan a montar en bicicleta. Para que se muevan de forma segura y saludable, a continuación se ofrecen algunas recomendaciones.

- Enséñeles a cruzar siempre por lugares seguros: pasos de peatones o regulados por semáforo, mirando antes a ambos lados y sin correr.

- Caminar y moverse con seguridad. Siempre por el interior de la acera, sin correr, lejos del bordillo y prestando atención a las salidas de los garajes. Si el niño o niña es menor de 6 años deberá ir de la mano de una persona adulta.

- Enséñeles a no jugar alrededor ni detrás de vehículos ni en los garajes, a cruzar al menos tres metros por delante de un coche y a alejarse



en cuanto se ponen en marcha.

- Peligrosa “marcha atrás”. Debido a su estatura, los niños y niñas más pequeños se vuelven “invisibles” al conductor, sobre todo si están muy cerca o detrás.

- Enséñeles a dejar las bicicletas, patinetes o juguetes fuera de la calzada y a jugar en lugares

adecuados para ello: parques, jardines, no sobre la acera ni en la calzada aunque sea poco transitada.

- Cuando una pelota invade la calzada puede ser la antesala de un atropello dado que un niño o niña puede aparecer a continuación para recuperarla.

- Utilice materiales reflectores en la bicicleta, silla

infantil, ropa, mochila para ir al colegio. Es aconsejable “hacernos visibles” con reflectantes tanto si somos peatones como si somos ciclistas, sobre todo cuando la visibilidad sea baja.

- El casco correctamente abrochado para montar en bicicleta, monopatín o esquí reduce entre un 45 y un 75 % los traumatismos craneales.

Información elaborada a partir de: Proyecto de Humanización de la Atención Perinatal en Andalucía; Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada, Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía; Programas de Promoción de Salud Bucodental ‘Sonrisitas’ y ‘Aprende a sonreír’; Plan Integral de Atención a la Accidentabilidad de Andalucía; Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía; Plan Integral de Oncología de Andalucía. Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía

+información:

# 902 505 060

[www.juntadeandalucia.es/salud/ventanafamilias](http://www.juntadeandalucia.es/salud/ventanafamilias)