

Mi hijo de 2 a 5 años: el niño preescolar

EL DESARROLLO NORMAL

¿Qué es lo que hace un niño a esta edad?

- En esta fase, el niño va a completar en gran medida todas sus **habilidades motoras**: caminar, correr, saltar, chutear, lanzar, pedalear, nadar, subir y bajar escaleras etc. Tenga en cuenta que algunas de estas destrezas requerirán enseñanza.
- Sus **habilidades manuales aumentan**, lo que le permitirá manipular objetos más pequeños. Cogera un lápiz, empezará a hacer puzles, a hacer funcionar juguetes mecánicos etc.
- El **desarrollo del lenguaje es espectacular**. Empezará a decir frases de dos o tres palabras, para terminar, haciendo frases largas en las que puede relatar, expresar sentimientos, etc.
- Va a poder controlar el **esfínter vesical diurno y el fecal**. Muchos niños también logran el control nocturno.
- Es una etapa muy importante para la **socialización**. En esta etapa acuden, a veces por primera vez, a la escuela. Empiezan a relacionarse y a jugar con sus iguales. A veces tienen amigos imaginarios.

HIGIENE Y PUERICULTURA

¿Qué hábitos de higiene debo seguir?

- Se prefiere la ducha al baño, **mejor diario**. Use jabones suaves. Lávele el pelo por lo menos tres veces por semana. Hidrate la piel con cremas o aceites.
- Acostúmbrele al **lavado frecuente de manos**. Sobre todo, antes de comer y después de usar el baño.
- Córtale las uñas con frecuencia y en **línea recta**.
- Inicie el **cepillado dental**.
- Cuando retire el pañal intente crear un *hábito intestinal regular*. Siente al niño en el WC unos 5 minutos diarios, a la misma hora, y preferiblemente después de una comida.

LA ALIMENTACION

¿Qué tengo que darle de comer para que esté bien alimentado?

- En esta fase, el crecimiento del niño se enlentece. Sus necesidades nutricionales disminuyen. Es frecuente que aparentemente el niño coma menos de lo que debiera. No se preocupe, un niño sano come lo que necesita.
- Elija para su hijo alimentos de todos los grupos básicos (los frutos secos enteros deben evitarse en menores de tres años por la posibilidad de atragantarse, pero los pueden comer triturados). Ofrezca menús variados. Permítale a él decidir la cantidad que quiera comer.
- Haga de la comida un momento agradable. A ser posible en familia y sin distracciones (TV). Aproveche para compartir momentos, hablar y enseñarle hábitos de comportamiento en la mesa.
- La mejor manera de enseñar a comer y qué comer es con el ejemplo. Todos los miembros de la familia deberían tomar la misma comida. Equilibrada y variada.
- Es esencial empezar el día con un buen desayuno.
- La necesidad de leche o lácteos se estiman en 500cc al día
- El agua (no la leche ni los zumos) debe ser la bebida principal.
- Elija, dentro de lo posible, alimentos frescos y/o naturales.
- Evite el “picoteo” entre horas, los alimentos no nutritivos (snacks y chucherías) y los alimentos ricos en sal, grasas o azúcares.

SALUD BUCODENTAL

¿Se puede prevenir las caries a esta edad?

"A esta edad podemos prevenir las caries y otras enfermedades periodontales con solo dos medidas:

- Evite los alimentos cariogénicos que son los que contienen azúcares refinados.
- Cepillado dental 2 veces al día con una pasta que contenga 1000 ppm (partes por millón) de ion flúor. Deje al niño que lo haga solo, para que adquiera el hábito. Pero luego repase el cepillado.
- Salvo excepciones, a esta edad no hacen falta suplementos con flúor".

EL SUEÑO NORMAL

¿Cómo conseguir hábitos de sueño adecuados?

Cada niño duerme lo que necesita. En general, a estas edades unas 10 horas por la noche y a veces una pequeña siesta. Es mejor acostarle pronto y siempre a la misma hora. Evite los estímulos de última hora, sobre todo la TV. Es una buena costumbre leerle un cuento antes de dormir. Este hábito también favorecerá el gusto por la lectura. Muchos niños a estas edades tienen pesadillas o terrores nocturnos.

COMO ES SU AFECTIVIDAD

¿Cómo estimularle ahora para favorecer su desarrollo?

- Entre los 2 y los 5 años el niño adquiere gran autonomía. Quiere independizarse de sus cuidadores y hacer las cosas solo: comer, vestirse o desvestirse, lavarse los dientes. Favorezca su autonomía permitiéndole que lo haga.
- Su mundo se amplía y siente gran curiosidad por su funcionamiento. Una de sus frases habituales será “¿Por qué?”. Intente contestarle.
- Juegue con él. Favorezca su imaginación con la lectura de cuentos y relatos. Enséñele a nadar, a pedalear, canciones, ritmos y bailes.
- Necesita espacio para poder correr y explorar. Disfruta de deportes y actividades sencillas. Vaya de excursión al parque, al campo o a la playa.
- Anímele a jugar con otros niños. Puede tener un amigo invisible. Acéptelo.
- Controle el tiempo que el niño ve la televisión.
- Es el momento de consolidar los límites que se habían empezado a instaurar desde el año. Hay que establecer pautas y normas en casa sencillas. Ambos padres deben poner los mismos límites. Deben ser los mismos cada día y deben de ir acompañados de afecto. Se ha de ser cariñoso con el niño y felicitar todo lo que hace bien.

PREVENCION DE ACCIDENTES

¿Cómo evitar accidentes?

- En el automóvil: utilice un dispositivo de retención homologado, adecuado para su edad y peso. Nunca permita que vaya sin cinturón, aunque sean distancias cortas. No le coloque en el asiento delantero.
- En la calle: conozca donde está en todo momento. Supervise sus juegos. Colóquele casco si monta en bicicleta. Compruebe que el parque de juegos es seguro. Enséñele a actuar como peatón.
- En el agua: Enséñele a nadar. Nunca le deje sin vigilancia cuando se halle dentro o cerca del agua. Tampoco en la bañera.
- En casa: es el lugar donde se producen la mayoría de los accidentes. Prevenga:
 - o Las quemaduras: Cubra los enchufes. Cuidado con la plancha y el horno. No deje a su alcance herramientas eléctricas, cerillas, mecheros. Compruebe la temperatura del baño.
 - o Las caídas: Proteja los balcones, ventanas y escaleras.

- Las intoxicaciones: guarde en un lugar seguro los medicamentos, productos de limpieza, o insecticidas. Tenga a mano el nº de teléfono **del Centro de Información Toxicológica de la Universidad Católica de Chile (CITUC): +56 2 2 635 3800**

OTROS CONSEJOS IMPORTANTES EN ESTA ETAPA

¿Qué pasa con el tabaco? ¿Se puede fumar?

- No exponga a su hijo al humo de tabaco. Los niños pueden ser importantes fumadores pasivos. La inhalación del humo de tabaco les predispone a muchas enfermedades (asma, bronquitis, otitis, etc.). Por ello, no fume en casa ni deje que nadie fume en ella.
- Si usted es fumador evite que su hijo le vea fumar. De esta forma no fomenta modelos de conducta inadecuados.

¿Qué conductas son normales a esta edad y de qué me debo preocupar?

Hay comportamientos que pueden aparecer a esta edad y debe saber cómo manejarlos. Por ejemplo:

- Los celos: no darles mayor importancia. Demostrarle al niño afecto y cariño a diario.
- Las rabietas: Mantenga la calma. No ceda al capricho del niño que ha motivado la rabietas.
- Las pesadillas y terrores nocturnos: intente calmar al niño con abrazos y caricias. Evite estímulos de última hora, sobre todo TV y cuentos de miedo.
- Cuando inicia escolarización: llanto y ansiedad de separación. Normalmente es un proceso temporal que dura unos pocos días o semanas. Intente que la persona que le deje sea la misma que le recoge. Dele cariño y mucha dedicación en el tiempo que compartan. Háblele de las actividades de la escuela y de los amigos que allí encuentra.

¿Qué puedo hacer cuando enferma? ¿Puedo prevenir la aparición de enfermedades?

- En los primeros años de colegio, los niños tienen muchos procesos infecciosos. Casi siempre son víricos (resfríos, tos, diarrea, fiebre). No significa que el niño esté bajo de defensas. Tenga en casa antitérmicos (paracetamol y/o ibuprofeno). Conozca las dosis adecuadas para su hijo. No le administre antibióticos u otros medicamentos sin prescripción médica. Evite la asistencia a servicios de urgencia por procesos banales.
- Vigile su audición. El niño que hace frases y entiende, oye bien. En caso contrario, consulte al pediatra.
- Asegúrese de que se le ha revisado la vista y la agudeza visual. Si cree que su hijo no ve bien, tuerce un ojo o adopta posturas extrañas con la cabeza para poder ver, consulte al pediatra.

- Consulte si el niño no juega con otros niños o tiene comportamientos que no observa en otros niños.

REVISIONES Y VACUNAS

¿Qué vacunas le tocan?

En general, en nuestro país no existen vacunas programadas entre los 2 y 5 años. Recordar que existe en el mercado la vacuna contra la varicela. También es bueno vacunar a los niños contra la influenza, aunque carezcan de una enfermedad crónica.

¿Cuándo es la próxima visita al pediatra?

Control anual de no mediar enfermedades intercurrentes.

En esta exploración se revisará su calendario vacunal. Se pondrán las vacunas que le correspondan. Se valorará su peso, talla y tensión arterial. Los dientes y su higiene. Se le auscultará. Se valorará su visión y audición. Su desarrollo psicomotor. Sus progresos escolares. La relación con otros miembros de la familia y con los compañeros y profesores.