

VISITA DE LOS 3 AÑOS

Información para padres

Desarrollo del lenguaje

El ambiente en el que el niño crece resulta primordial para el desarrollo del lenguaje y la comunicación.

Es conveniente estimular el desarrollo del lenguaje aprovechando cualquier oportunidad para hablar y leerle así como manteniendo una escucha atenta que respete su tiempo y su forma de comunicarse, aunque vaya más lento, no anticipándose a lo que quiere decir.

A esta edad no debería usarse ya chupete, biberón ni basar la dieta en alimentos triturados, porque dificultan el desarrollo del lenguaje al no favorecer el correcto desarrollo de la musculatura orofacial.

Desarrollo personal-social

Socialización

Es un momento en que a vuestro hijo le conviene relacionarse con otros niños (centro educativo, parque, otros familiares...), facilitando que aprenda a desenvolverse en otros entornos y con personas diferentes.

Jugad al aire libre. Evitad el ocio basado en pantallas (tele, tablets, móviles...) aunque parezcan entretenerle tanto...

Hábitos de autonomía

Poco a poco, debe ir adquiriendo autonomía en el vestirse y desvestirse, en la mesa, en el aseo... Al principio necesitará casi toda vuestra ayuda, pero debéis dejar que pruebe e ir enseñándole de lo más sencillo a lo más complicado.

Los límites

Durante toda la maduración de la personalidad y conducta de vuestro hijo es necesario que le mostréis que existen ciertos límites y esto generará conflictos que deberéis resolver con afecto. Las reprimendas no deben criticar el carácter del niño sino dirigirse contra la conducta indeseada (ante un cuarto desordenado no es lo mismo decir "tienes muy desordenado el cuarto" que "eres un desordenado"), y nunca utilizar medidas físicas (si le pegáis, él pegará).

Los padres deben dedicar tiempo a sus hijos, prestarles atención, escucharles, alabar sus logros, enseñarles con el ejemplo y a la vez mantener la autoridad. Lo que esta permitido y lo que no, debe quedar bien claro y no cambiar según la hora, el humor o el padre. Se debe permitir que cometan errores para que aprendan de ellos: cuando haga algo mal, enseñadle cómo se debe hacer.

Las conductas incorrectas tienden a extinguirse cuando no les prestamos atención y viceversa. Igual que regañamos se deben alabar todas las conductas positivas, hay que felicitar mucho mas que regañar. Poner etiquetas (vago, tímido, desastre....) favorece que el niño acepte esa etiqueta y se comporte como tal.

Los castigos solo deben imponerse ante conductas muy negativas y dejando claro el motivo. Se han de aplicar de forma inmediata tras la conducta a corregir, ser limitados y proporcionales a la falta, deben ser posibles de cumplir y se debe procurar no abusar de los mismos.

Las rabietas

Las rabietas son conductas normales en el desarrollo de la mayoría de los niños, coincidiendo con la edad del "no" y del "yo solo".

La mejor actitud frente a las rabietas es ignorarlas, mantener la calma, si el niño es capaz de escuchar, tratar de ofrecer alternativas o distraerle. Si la agitacion es importante, lo mas eficaz es sujetarle con firmeza hasta que se tranquilice.

Los padres nunca deben dejarse chantajear y deben mostrar coherencia para no confundirle, actuando siempre de la misma forma y los dos padres igual.

Problemas de sueño

Cada familia tiene su nivel de tolerancia y sus propias costumbres y necesidades respecto al dormir: no hay sistemas buenos ni malos, solo diferentes, aunque siempre hay que tener en cuenta las necesidades del niño y entender que hay ocasiones (enfermedades, cambios de domicilio, crisis familiares...) en que el sueño se trastorna sin requerir más que paciencia para solucionarlo.

A esta edad ya debería llevar tiempo durmiendo en una habitación diferente a la de los padres.

Aún es normal que mantenga un juguete (o una mantita) para dormir tranquilo (compruebe que cumple las medidas de seguridad). Puede dejar abierta la puerta del cuarto y si lo desea un punto de luz tenue.

Procurad que la habitación tenga una temperatura confortable, que no haya ruido ambiental y que su ropa sea adecuada.

Mantened una hora más o menos estable para levantarse y acostarse, dedicando las últimas horas de la tarde a juegos tranquilos, para después hacer siempre lo mismo a la hora de acostar al niño: utilizar distintas rutinas puede dificultar el aprendizaje de dormir. Por ejemplo, la rutina puede consistir en ir al baño, cepillarse la boca, pasar a la habitación para leer un cuento durante unos minutos, acordarnos de alguna cosa interesante o agradable del día, dar un beso y salir tras una despedida breve.

A veces se puede ser un poco más “generoso” con el tiempo, aunque conviene que sean los progenitores quienes pongan punto final de forma firme y cariñosa.

Lo ideal es que el niño se acueste despierto y sea él quien se quede dormido por sí solo en su cama. No conviene favorecer que se quede dormido en el sofá u otro lugar para llevarlo dormido a la cama. Probablemente, en los cambios de ciclo de sueño, se despierte y llore.

Si aún haciendo las rutinas adecuadas, vuestro hijo se despierta por la noche, lo cual es normal todavía a estas edades, acudid a su habitación. Conviene mostrarse sereno y dar un mensaje sencillo como “cariño, es hora de dormir; papa y mama están cansados, te queremos, hasta mañana”... Enfadarse, irritarse o amenazarle con algún castigo, sólo servirá para asustarle. Aunque haya que acudir alguna vez más a atenderle si llora o no puede volver a conciliar el sueño, en todo momento se debe conservar la calma y el mensaje no debe cambiar.

No se recomienda usar fármacos o sustancias herbales supuestamente naturales para regular el sueño de los bebés o para ayudar a conciliar el sueño.

La alimentación del niño a partir de los 3 años

Comer es un placer

Aprovechad la hora de comer o cenar para convertirlo en un momento afectivo y de comunicación entre los miembros de la familia.

Hacer descansar al niño antes de las comidas unos minutos, ya que si se encuentra fatigado y excitado por los juegos será difícil que concentre su atención en la comida.

Procurad no invertir en la comida un tiempo exagerado. De 30 a 45 minutos son suficientes. Si en ese tiempo no ha comido es mejor abandonar, hasta la siguiente comida (y sin dramas ni comentarios al respecto).

Reforzad de forma adecuada el hecho de comer sin ayuda y mantener las normas básicas de comportamiento en la mesa.

Si el niño come excesivamente lento y se distrae con facilidad, es mejor retirar todo aquello que pueda distraerle de la comida, animándole a terminar para poder jugar después y, por supuesto, comer sin tele.

Es importante por parte del adulto ofrecer un modelo adecuado, enseñándole a comer de todo y de forma correcta. Cuidad la presentación de la comida.

Acostumbrarle a diferentes sabores y texturas.

No le déis comida (ni zumos ni leche) entre horas, sobre todo si es mal comedor.

No le ofrecéis comer “a la carta” ni varios platos diferentes “por si acaso”. En casa se come de “menú del día” y éste lo decidimos los padres pensando en la salud de nuestros hijos.

No le “distráis” de distintas maneras para que coma.

No olvidéis que hay niños que necesitan menor cantidad de comida, o que “en ocasiones” pueden estar más inapetentes y no comparéis con lo que comen los demás. Poned pocas cantidades para que pueda acabarlas y pedir más si quiere.

Seguid un horario adecuado y regular para consolidar correctamente el hábito de comer.

Ante la negación a comer un alimento nuevo, no debéis pensar que es definitivo, sino volvérselo a ofrecer en otro momento o en menor cantidad, hasta que vaya aceptándolo.

Nunca le forcéis a comer más de lo que necesita.

A la hora de comer, olvidaos de las prisas y pasad un buen rato. Comer nunca puede ser una experiencia desagradable.

Si vuestro hijo come en la guardería, deberíais conocer su menú, para así poder complementar su dieta con el resto de comidas que haga en casa.

Mientras come, siempre debe haber una persona adulta supervisando al niño.

Evitad en casa, o si coméis fuera, las comidas “fastfood”.

¿Qué debe comer?

La dieta cuanto más variada, más equilibrada. Su alimentación puede ser similar a la del adulto, pudiendo ofrecer legumbres, pescados azules (evitar el abuso de pescados que puedan tener mayor contenido de metales pesados como el atún o el pez espada), mariscos, huevo entero, miel, frutos secos (siempre pendientes del riesgo de atragantamiento)...

Debe ser variada y saludable. Evitar el exceso de grasas, alimentos fritos y salsas. No deben darse dulces, chucherías ni bollería industrial.

Evitar el consumo excesivo de zumos (tanto natural como industrial) y nunca como sustituto del agua en las comidas.

A lo largo del día, deben tomarse al menos unos 500 cc de lácteos, pero sin basar la alimentación en ellos.

No se aconseja el uso de bebidas de soja o vegetales no adaptadas.

En los casos de dietas vegetarianas o veganas, si no se plantean con cuidado y conocimiento pueden suponer un riesgo de deficiencias nutricionales y energéticas, siendo conveniente consultar a un nutricionista experto en alimentación vegetariana. Las alimentaciones extremadamente restrictivas como la macrobiótica, la frugívora o la crudívora se han asociado a un deterioro en el crecimiento y, por lo tanto, no son aconsejables durante la infancia.

- Alimentos que deben consumirse:
- Fruta: diariamente.
 - Carne o pescado: 4 o 5 veces por semana.
 - Verdura: diariamente.
 - Huevos: tres veces por semana.
 - Leche y derivados.: 500 a 600 cc diariamente.
 - Legumbre: 2 veces por semana.
 - Pan, pastas o patatas: diariamente.



Es muy recomendable la lectura de la Guía de Alimentación saludable editada por la Consejería de Salud, para edades entre 1-3 años:

<http://www.riojasalud.es/ficheros/alimentacion-equilibrada-13.pdf>

de la que reproducimos una plantilla de menú semanal que creemos puede resultar muy útil para la planificación familiar, así como la guía para niños de 4 a 12 años:

<https://www.riojasalud.es/f/rs/docs/guia-alim-inf-4-12.pdf>

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	LEGUMBRE ARROZ VERDURA FRUTA	VERDURA CARNE FRUTA	LEGUMBRE VERDURA PESCADO FRUTA	VERDURA PATATA CARNE FRUTA	PASTA VERDURA CARNE FRUTA	VERDURA PATATA PESCADO FRUTA	VERDURA CARNE FRUTA
CENA	ENSALADA PESCADO PATATA FRUTA	VERDURA PASTA HUEVO FRUTA	ENSALADA JAMÓN COCIDO LÁCTEO	PASTA ENSALADA PESCADO FRUTA	ENSALADA ARROZ HUEVO FRUTA	ENSALADA PASTA AVE COCIDA FRUTA	ENSALADA PATATA HUEVO LÁCTEO
RECENA	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO

(*) En la cena, es recomendable, darle un vasito de leche.

Colores rojos: alimentos que nos aportan proteínas, muy importantes por que son las encargadas de renovar las estructuras del organismo

Color amarillo: alimentos que nos aportan hidratos de carbono, la principal fuente de energía del organismo.

Colores verdes: alimentos que nos aportan vitaminas, minerales , fibra y agua, nos aseguran el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Evitar el consumo de azúcares refinados y de bollería industrial.

Restringir el uso de sal como condimento y emplearla yodada. El aceite preferido para aderezo es el de oliva, pero sin “bañar” los platos.

Durante las comidas, y “para la sed” la bebida debe ser el agua, evitando la ingesta indiscriminada de zumos, que son muy azucarados, cariogénicos, producen saciedad evitando la ingesta de otros nutrientes y “no calman la sed”.

No le ofrecéis ni le dejéis comer frutos secos enteros ni otros alimentos duros que le quepan en la boca y con los que se pueda atragantar: caramelos, aceitunas, etc. (aunque “el niño sepa”, no deja de ser un niño, y es muy fácil que en un descuido tenga un problema).

Preocupaos más por la variedad que por la cantidad de alimento: el niño a esta edad “necesita” menos de lo que los padres solemos pensar, y es preferible “ofrecer sin presionar” para conseguir que el niño vaya ampliando sus gustos.

También es importantísimo el ejemplo que reciben en casa. Por ello, es aconsejable compartir los momentos de la comida sentando al niño a la mesa familiar, y haciendo de ello un momento agradable, y no una batalla campal. El niño comerá lo que su organismo le pida, ni más ni menos (y la ración que tomará será la apropiada, no piense que “cuanto más mejor”); no le fuerce ni le “chantajee” para que coma más.

Hoy en día es más habitual ver a niños “sobrealimentados” que “desnutridos”.

Prevención de accidentes

Los accidentes infantiles suponen la principal causa de mortalidad infantil en nuestro país. La mayoría de ellos se producen en el domicilio, por deficiencias del entorno o por una vigilancia inadecuada. Con un niño en casa es imprescindible tomar una serie de medidas y preparar la casa para que sea un lugar seguro para él, sin esperar a que se produzca un accidente inesperado para empezar a cambiar la casa.

Caídas

Los balcones deben contar con barandas suficientemente altas (90-100 cm). Si hay barrotes éstos deberán estar separados entre sí como máximo 10 cm. En las ventanas y puertas de balcones deben instalarse cierres de seguridad o mecanismos (barras) que limiten la abertura a unos pocos centímetros (que permita la ventilación, pero impida el acceso del niño). No colocar en el balcón sillas o macetas que puedan servir para que se encaramen.

Escaleras con pasamanos y peldaños antideslizantes. No dejar juguetes u otros objetos esparcidos por el suelo o en las escaleras. Una vez utilizados los juguetes deben ser guardados.

Barreras en el paso a escaleras o lugares a los que no deben acceder los niños (garaje, bodega...).

Evitar el sistema de acordeón en las puertas (puede ocasionar aplastamientos).

Suelo antideslizante en la bañera.

No encerar en exceso el suelo. Cuando se derrame líquido, limpiarlo inmediatamente.

Sistemas de fijación de alfombras.

Barandillas en camas y literas.

Impedir que el niño salte sobre la cama o el sofá, causa muy frecuente de caídas, ya que puede golpear al caer contra un mueble cercano.

Suelos blandos (alfombras o moqueta) en la zona de juego del niño

Traumatismos diversos

Asegurar las zonas articulables donde el niño podría pillarse los dedos.

Juguetes adecuados a la edad y al desarrollo del niño, en los que se especifique la edad mínima (homologados CEE).

Topes en los cajones para que no puedan abrirlos y evitar así que puedan caérseles encima.

Protecciones en las ventanas bajas o puertas acristaladas, o bien cristales de seguridad.

Tirar las latas una vez abiertas y traspasar su contenido a recipientes de plástico. El cubo de la basura sólo es seguro si el niño no tiene acceso a él.

Extremar el cuidado al recoger los cristales rotos que hayan podido caer al suelo.

No dejar objetos pesados o peligrosos (cerámicas, cristal) en estanterías bajas, sobre bases inestables (peanas) o sobre manteles de los que pueda tirar el niño.

No guardar los juguetes en cajones o armarios que puedan cerrarse de golpe.

Reparar o tirar los juguetes rotos o astillados. Habilitar una zona de juego segura: lo ideal es su propia habitación, retirando todos los elementos peligrosos

Mordeduras de animal

Evitar que los niños pequeños jueguen con perros y gatos, por dóciles que parezcan.

Enseñar a los niños a respetar a los animales, a reconocer sus reacciones y a evitar el contacto con animales desconocidos.

Armas de fuego

En caso de disponer de ellas recuerde que es importante guardar las armas bajo llave, descargadas y con la munición almacenada en un lugar distinto.

Las escopetas de aire comprimido no son juguetes y pueden producir lesiones mortales.

Intoxicaciones

Mantener fuera del alcance de los niños todas las sustancias tóxicas, incluyendo alcohol y bebidas alcohólicas (restos en los vasos), productos de limpieza (detergentes, lejía...) y aseo (suavizantes de pelo...).

Evitar tener productos tóxicos que no sean estrictamente necesarios.

Los medicamentos deben ser guardados bajo llave, especialmente los fármacos de uso crónico o habitual.

Los adultos deben evitar tomar medicamentos en presencia de los niños, que, por imitación, podrían hacer lo mismo en ausencia de los padres. De igual manera se debe evitar manipular productos tóxicos en su presencia.

Anotad en la agenda de vuestro móvil el Teléfono del Centro Nacional de Toxicología: 915620420.

No cambiar nunca los productos de limpieza de uso doméstico de sus envases originales.

Vaciar y limpiar los cubos donde se han vertido productos de limpieza tras su utilización.

El uso de pinturas, disolventes, colas o barnices debe hacerse en habitaciones aireadas y nunca en presencia de niños.

No tener plantas cuyas flores u hojas puedan ser tóxicas si son ingeridas (Dieffenbachia, filodendro, flor de pascua, poto, ficus).

Revisar estufas, calentadores de agua, quemadores de la cocina, que deben cumplir las normas de seguridad exigidas (ventilación, revisiones).

Electrocuciones

Las instalaciones eléctricas deben estar homologadas: baja tensión, tomas de tierra, interruptor diferencial.

Enchufes de seguridad o, al menos, tapones para enchufes. Empalmes y conexiones protegidos. No dejar alargaderas enchufadas si no se utilizan. No sobrecargar los circuitos.

Quemaduras

Evitar que los niños entren en la cocina mientras se está cocinando.

Instalar detectores de humo y fuego, extintores e interruptores diferenciales que eviten cortocircuitos.

Instalaciones eléctricas adecuadas y revisadas periódicamente.

Es aconsejable disponer de termostato central que limite la temperatura del agua a 45-50°C como máximo.

Hornos con puertas de doble pared que mantienen la parte externa siempre fría.

Mantener mangos de sartenes y cazos hacia la pared.

Evitar que los niños jueguen con los grifos. A la hora del baño llenar la bañera empezando con agua fría y añadir luego la caliente, bajo supervisión. Comprobar siempre la temperatura del baño antes de introducir al niño.

No dejar colillas encendidas en los ceniceros. Mantener las cerillas y encendedores fuera del alcance de los niños.

Utilizar tejido no combustible para toda la ropa del niño/a, ropa de cama, cortinas, sofá...

Vigilar a los niños mientras se está planchando (quemaduras graves por contacto). No descuidar la vigilancia una vez desconectado el aparato y mientras se mantenga caliente.

Guardar los electrodomésticos (rizador de pelo, tostadoras...) fuera del alcance, para que no pueda enchufarlos ni tocarlos cuando todavía conserven el calor..

Cuerpos extraños. Asfixia y ahogamiento

No dejar al alcance de los niños cuerdas, cintas, cinturones, corbatas o bufandas con los que se puedan enredar.

No dejar al alcance del niño monedas, joyas, agujas, tornillos u otros objetos pequeños que quepan en su boca.

Comprobar que los juguetes no tengan piezas (ojos, botones, etc.) que el niño pueda arrancar con las manos o la boca.

Impedir que los niños pequeños jueguen con bolsas de plástico o globos (nunca dejarle un globo deshinchado a un niño pequeño).

En los aparatos electrónicos que contengan pilas de botón asegurarse del cierre correcto del compartimento de la pila. Cuando cambie alguna pila, deseche las gastadas en un lugar seguro y guarde las baterías no utilizadas fuera del alcance del niño.

Evitar que el niño juegue, corra, se ría o hable con comida en la boca.

No dar frutos secos, caramelos o uvas a niños que no mastiquen adecuadamente. Retirar los huesos y espinas del plato del niño.

Mantener las tapas de los inodoros siempre bajadas.

Vaciar los cubos de agua una vez utilizados.

Mantener recogidos los cordones de las cortinas.

Las cuerdas para arrastrar juguetes tienen que ser cortas.

Educación vial

UTILIZAR siempre y para cualquier trayecto un ASIENTO DE SEGURIDAD en el coche, apropiado a su edad y peso y homologado según la normativa europea. Consulte la información que le entregamos en su primera visita.

Salud bucodental

Los pilares clave en la prevención de la caries dental y la enfermedad periodontal son una adecuada higiene y unos buenos hábitos alimentarios

Cepillado bucodental

Después de que erupcionen los primeros molares primarios, se debe optar por el uso del cepillo dental. El cepillo debe presentar un mango recto y largo; una empuñadura gruesa, cerdas suaves con las puntas redondeadas y un tamaño compatible con la boca del niño.

El cepillado debe comenzar con un barrido siguiendo el eje del diente, empezando por la

encía y sin desplazamientos horizontales, tanto en la cara exterior como en la cara interior.

Posteriormente se realiza un movimiento a modo de remolino sobre las caras con las que masticamos, de atrás hacia delante, limpiando posteriormente con suavidad la lengua. Debe enjuagarse varias veces. El cepillado debe completarse en algunos casos con el empleo de seda dental.



Pastas dentífricas fluoradas

El factor más importante en la prevención de la caries dental es la exposición a bajas dosis pero continuadas de fluoruro en la cavidad oral. El empleo de pastas dentífricas fluoradas es un método efectivo de administración tópica de flúor.

A esta edad el cepillado deben seguir realizándolo fundamentalmente los padres, para ir dejando poco a poco que lo haga el propio niño. Según el documento de consenso de la Academia Europea de Odontopediatras (EAPD) con la Sociedad Española de Odontopediatría, las recomendaciones clínicas para el uso de pasta de dientes con flúor en niños de 2 a 6 años son la utilización de una pasta de dientes con entre 1.000 y 1.450 ppm de flúor y emplear una cantidad no mayor a un guisante. El cepillado debe hacerse después de las comidas, al menos dos veces diarias, durante un par de minutos.

Alimentación bucosaludable

Los efectos cariogénos de cualquier azúcar derivan, sobre todo, de su capacidad de favorecer el crecimiento de ciertas bacterias que forman ácidos y polisacáridos.

Por ello es conveniente promover el aumento de consumo de frutas y verduras, así como la disminución del consumo de alimentos que contengan azúcares refinados (glucosa, fructosa y sacarosa).

Evitar los picoteos frecuentes entre comidas, así como hábitos que favorezcan la retención de alimentos azucarados en la boca (biberón para dormir, zumos en biberón, chupete endulzado).

Procurar que los carbohidratos sean en forma diluida o acuosa (retención mínima), evitando los azúcares de textura pegajosa o adhesiva (chocolates, gominolas, caramelos, sugus...).

Evitar utilizar los caramelos como "regalos" entre las comidas.

Los refrescos azucarados entre las comidas son también una fuente nada despreciable de azúcares.

Fotoprotección

Los expertos recomiendan que los niños mayores de un año, con el fin de evitar una exposición solar insuficiente que nos dejaría sin vitamina D, tomen el sol un tiempo de 10 a 15 minutos diarios, con alguna parte del cuerpo descubierta y sin cremas de protección (brazos, rostro, piernas), desde la primavera al otoño. Esta recomendación es especialmente importante en bebés y niños con factores de riesgo (piel oscura, si salen poco a la calle, si van muy tapados...).

Conscientes de la necesidad de protegernos de algunos efectos nocivos del sol (quemaduras, riesgo de cáncer de piel...), en los meses de verano se recomienda evitar la exposición al sol en las horas de máxima intensidad (de 10 a 16 horas) y protegerse el resto del tiempo.

La ropa es la forma más útil de fotoprotección (visera, gorra, camiseta...), para cualquier actividad al aire libre, así como la sombra.

Utilizad también una protección solar frente a rayos UVA y UVB, con un factor de 15 o mayor, resistente al agua (water-proof) y al roce (rub-proof). Utilizad leches hidratantes tras la exposición al sol.



¿Qué necesito?

Déjame que corra, salte y juegue.

Dibuja conmigo y acepta que yo dibuje a mi manera.

Déjame que use la mano que yo quiera para pintar, comer, etc.

Ayúdame a estar centrado un ratito en una sola actividad.

Responde a mis preguntas con la verdad y con un lenguaje que yo pueda entender.

Explicame cuentos y anímame a que yo te los cuente a ti.

Habla conmigo y escucha lo que te cuento.

Ayúdame a resolver mis conflictos con los demás haciéndome pensar.

Dame pequeñas responsabilidades para que pueda ayudar en casa o en la escuela.

Ponme las normas claras y ayúdame a respetarlas, así podré organizarme.

Dime con claridad lo que quieres que haga y ayúdame a seguir tus indicaciones.

Ofréceme la oportunidad de relacionarme con otros niños
y con otros adultos.

Confía en mí. Puedo adaptarme a situaciones nuevas.

Dame tiempo para hacer las cosas yo solo.

Las rutinas me ayudan y me dan seguridad.

Dime cuáles son mis cualidades en vez de hablar sólo de mis defectos.

Fuentes:

Previnfad - Grupo Prevención Infancia y Adolescencia de la AEPap

Programa de Atención al Niño de la AMPAP y de la Consejería de Salud del Gobierno de La Rioja.

Familia y salud - Web para familias de la AEPap (<https://www.familiaysalud.es/>)

Guía del desarrollo infantil - Federación Estatal de Asociaciones de Profesionales de Atención Temprana. GAT

Alimentación equilibrada en los niños de 1 a 3 años y de 4 a 12 años. Orientación para padres y madres. Riojasalud.

El niño de 0 a 3 años. Guía de Atención Temprana para padres y educadores. Equipo de Atención Temprana de La Rioja.